



Manuel Jesús Domínguez Busto.

Psicólogo Clínico. Máster en Psicología Clínica y de la Salud. Especialista en Psicopatología y Salud.
Colegiado B-00932. Miembro de la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología. Nº 277

Teléfono de contacto: 629.994.641

E-mail: mjdbusto@cop.es

- **CURSO PRÁCTICO PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON NUESTROS HIJOS.** (Escuela de Padres). Hay dos opciones para realizar el curso: como curso entero, o como módulos independientes de dos horas cada uno. Los módulos son los siguientes:
 1. Comportamientos adecuados e inadecuados.
 2. Ser padres: entre la permisividad y la responsabilidad.
 3. Un método para educar: elogio o estímulo?
 4. La comunicación: base de una buena relación.
 5. Una alternativa al castigo.
 6. Inteligencia emocional para padres.
 7. Inteligencia emocional para hijos.
 8. la familia "feliz".
 9. ¿Cómo ser padres positivos y eficaces?

- **INTELIGENCIA EMOCIONAL.** Un programa para ser emocionalmente inteligente. Consiste en potenciar el ajuste y adaptación personal, el autoconocimiento y el crecimiento como persona.

- **MANEJO DEL ESTRÉS Y CONTROL DE LA ANSIEDAD.** Curso práctico. Se darán claves para conocer la ansiedad. ¿por qué se produce y cómo funciona? Aprenderemos a manejarlos en situaciones de estrés, a controlarlo, a superarlo,...

- **TÉCNICAS DE ESTUDIO.** Curso práctico para aprender a estudiar mejor. Aprenderemos a optimizar el tiempo que dedicamos a estudiar.

- **RELACIONES PERSONALES Y HABILIDADES SOCIALES.** Curso para aprender a comunicarnos mejor tanto de forma verbal como no verbal. Atajar las deficiencias que provocan la falta de estas habilidades como la ansiedad, soledad, depresión, problemas de pareja, etc.

- **CHARLAS:**
 - ✓ Depresión.
 - ✓ Ansiedad.
 - ✓ Ocio y tiempo libre en la familia.
 - ✓ Anorexia y Bulimia.
 - ✓ Comprender a tus hijos: Desarrollo de la infancia y la adolescencia.
 - ✓ Alcohol y Drogas.

Si estáis interesados o tenéis alguna duda, llamar al teléfono 629 994 641 ó al correo electrónico mjdbusto@cop.es