

## TALLER-TERAPIA

# VENCER LA ANSIEDAD Y LOS ATAQUES DE PÁNICO CON TERAPIA BREVE

## 3ª EDICIÓN

**Inicio del Taller-Terapia:** 20 FEBRERO 2019

**Duración del taller:** 3 semanas

**Modalidad:** Online, a través de plataforma educativa

**Imparte:** *Raquel Puig*, Psicóloga Estratégica Col. 25343, especialista en Crisis de Ansiedad.  
[www.raquelpuig.es](http://www.raquelpuig.es)

**Objetivos del taller-terapia:** Los objetivos de este taller-terapia es ofrecer a nuestros alumnos conocimientos exactos sobre que es, como se mantiene, y como evoluciona la ansiedad y los ataques de pánico a través de la modalidad en Terapia Breve. Este modelo psicoterapéutico ofrece soluciones eficaces en un corto periodo de tiempo, llegándose a superar las crisis de ansiedad en un 87% de los casos, sin recaídas posteriores y con la total participación del paciente durante el proceso terapéutico.

**El curso de este taller ofrece al alumno un doble objetivo;** uno que es vencer su propia ansiedad en un corto periodo de tiempo y otro que es aprender a aconsejar y ofrecer soporte a personas con su mismo problema, ya con unos conocimientos académicos y no simplemente con la mejor intención, llegando la mayoría de veces a aconsejar de forma desafortunada.

El taller se realizará a través de plataforma educativa, mediante la cual la psicóloga se pondrá en contacto con los alumnos diariamente para resolver dudas y aplicar distintos ejercicios y estrategias. El objetivo dentro del taller es la participación activa de todos los miembros participantes, a través de foros y chats.

Estaríamos delante de un taller innovador, en el cual se ofrece formación y a la vez terapia en grupo para superar esta terrible patología que es la ansiedad. Todo desde la comodidad de su casa.

**Las plazas son limitadas.**

Para reservar plaza o solicitar más información podéis contactar directamente con la impartidora de las sesiones:

*Raquel Puig*, Psicóloga: [rp.raquelpuig@gmail.com](mailto:rp.raquelpuig@gmail.com)