



GABINETE PSICOLÓGICO TRISQUEL



CURSO DE PENSAMIENTO POSITIVO

1ª Sesión

1. ¿ Qué es el pensamiento positivo ?
2. Ingredientes del optimismo y la felicidad
3. Ejercicios

2ª Sesión

1. Pautas para conseguir ser positivos
2. Ejercicios

3ª Sesión

1. Técnicas mentales : cambio de pensamiento, visualización, etc.
2. Efectos del optimismo en el afrontamiento de estresores psicosociales
3. Ejercicios

4ª Sesión

1. Afrontamiento de situaciones de elevada carga emocional
2. Ejercicios