



MÉTODO ALEXANDRA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN
RECURSOS Y ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA
LA SALUD Y EL CRECIMIENTO PERSONAL

PROGRAMACIÓN

MÉTODO ALEXANDRA está diseñado para desarrollar nuestro máximo potencial en varios aspectos personales. En las sesiones se aplican diferentes técnicas dirigidas a incrementar nuestros recursos mentales y emocionales para fomentar la salud; tanto para actualizar los pensamientos condicionados por el pasado, como para desplegar los talentos innatos y promover el aprendizaje de nuevas capacidades para alcanzar nuestros objetivos.

¿QUÉ ES LA PNL?

Programación Neurolingüística

Estudia el proceso en que percibimos nuestra realidad. Cada persona registra sus vivencias de forma subjetiva dependiendo de los pensamientos y emociones que experimenta desde su propio "Mapa mental". El conocimiento y manejo de ciertas técnicas nos permitirá cambiar nuestra percepción y superar nuestros condicionamientos aprendidos para dar oportunidad a la creación de nuevas conexiones psicológicas que nos ofrezcan un mayor bienestar.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Comprender el funcionamiento de nuestra mente.
Propiciar la autoconsciencia y la gestión emocional.
Actualizar nuestras creencias y pensamientos.
Fomentar la autoestima y las habilidades relacionales.
Incorporar recursos para la consecución de objetivos.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

PNL (Programación Neurolingüística).
Coaching.
Mindfulness.
Psicoterapia Breve.
Psicología cognitivo-conductual.
Psicología de la Ansiedad.
Medicina Psicosomática.

www.metodoalexandra.es



1. LOS PROGRAMAS MENTALES

Nuestro cerebro tiene una particular forma de registrar las experiencias y procesar la información. Para lograr cambios que nos aporten un mayor bienestar, debemos conocer su funcionamiento.

La plasticidad neuronal nos permitirá reprogramar nuestra mente y cambiar los hábitos de pensamiento con repetición y práctica.

2. AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL

El estado de ánimo condiciona la interpretación de nuestra experiencia. Para aprender a gestionar las emociones, lo primero que tendremos que hacer es permitirnos sentir.

Las emociones nos dan la oportunidad de tomar consciencia de nuestros estados internos; debemos aceptarlas y canalizarlas adecuadamente.

3. LA ARMONÍA INTERIOR

El cuerpo-mente nos informa a cerca de lo que nos ocurre por medio de las señales internas; debemos aprender a reconocerlas.

Para vivir en armonía con nuestro interior, debemos ser conscientes de nuestras auténticas necesidades y motivaciones, así como intentar desarrollar las capacidades para conseguir nuestros objetivos.

PNL

(Programación Neurolingüística)

SER TU PROPIO COACH

1. DIRIGIR TUS PENSAMIENTOS

Cambiar los condicionantes del pasado implica examinar nuestras creencias y reformular los pensamientos para que nos abran la puerta a nuevas posibilidades de experimentar el presente.

2. GESTIONAR LAS EMOCIONES

Las emociones tienen una intención positiva y nos dan la oportunidad de tomar consciencia de nuestros estados internos; debemos aceptarlas y atenderlas adecuadamente.

3. AMPLIAR TU AUTOESTIMA

Querernos es respetar, aceptar y valorar la propia individualidad; pero también representa conocer nuestras auténticas necesidades y proporcionarnos recursos que nos ayuden a satisfacerlas.

4. CREAR RELACIONES SANAS

Disfrutar plenamente de nuestro mundo afectivo conlleva aprender a ser asertivos, poner los límites adecuados y establecer unas bases sólidas en nuestras relaciones interpersonales.

5. CONSEGUIR EL EQUILIBRIO

Para vivir en armonía tendremos que aprender a escuchar a nuestro interior, eliminar los hábitos que nos desequilibren y crear una ecuación de vida que nos aporte bienestar.

6. LOGRAR TUS OBJETIVOS

Las metas pueden estar a nuestro alcance si somos capaces de enfocarnos en una motivación auténtica y programar la mente para avanzar durante el proceso hasta su cumplimiento.



ACTUALÍZATE CON **PNL** Y EXPRESA LA
MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO



SANDRA FALGÁS FUSTER

Autora del MÉTODO ALEXANDRA
Psicóloga Clínica: M-21035

Se licenció en **Psicología Clínica** por la Universidad Complutense de Madrid, complementando su formación académica con: *PNL y Coaching* en el Instituto Gestalt de Barcelona; *Intervención Psicoeducativa* en la Facultad de Educación de Madrid (UCM); *Medicina Psicosomática y de la Salud*, en la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia; *Técnicas de Reducción del Estrés con Mindfulness* (U.C.M) y formación para profesionales sobre *Trastornos Alimentarios y Obesidad* en Buenos Aires. Durante su práctica clínica también adquirió conocimientos sobre diversas Terapias Alternativas y Medicina Natural, así como de Psicología Humanista y Transpersonal.

La idea del proyecto **MÉTODO ALEXANDRA** surge en base a su práctica profesional en el tratamiento de la obesidad desde 2009, al observar que existían ciertos patrones disfuncionales comunes en la mayor parte de sus pacientes. El contenido del programa abarca los aspectos relevantes para superar la faceta psicoemocional de la obesidad. Tras la experiencia con varias técnicas de intervención, consigue un método de enseñanza ordenado por fases de aprendizaje, estructurado en varios módulos que trabajan las dificultades de los pacientes a través de psicodinámicas de grupo y ejercicios psicopedagógicos.



TALLER PRESENCIAL TEÓRICO - PRÁCTICO

La explicación de los contenidos se acompaña con psicodinámicas de grupo y ejercicios vivenciales.

El alumno dispondrá de un libro de autorregistros con tareas adicionales para su trabajo personal.

PNL

(Programación Neurolingüística)

GESTIONAR LA ANSIEDAD

Duración: 1 fin de semana (9 horas)

Sábado: 11.00 - 14.00 y 16.00 - 19.00

Domingo: 11.00 - 14.00

Precio: 150€

PNL

(Programación Neurolingüística)

SER TU PROPIO COACH

Duración: 3 sábados (18 horas)

Horario: 11.00 - 14.00 y 16.00 - 19.00

Precio: 300€

Plazas limitadas: máximo 20 personas.

Calendario disponible en web.

Impartido por: Sandra Falgás Fuster

Atención al profesional:

Coordinación MÉTODO ALEXANDRA
684 292 336 (Atención de 10.00 a 14.00 h)
profesional@metodoalexandra.es

www.metodoalexandra.es