

Grupo de Acompañamiento a la Maternidad



A quien va dirigido

¿Eres madre y quieres aprovechar esta experiencia para crecer como persona y contribuir a una sociedad mejor gracias a ti?

¿Necesitas recursos para gestionar tu día a día?

¿Te ves haciendo o diciendo aquello que siempre dijiste que no harías?

Con la maternidad emerge a nuestra conciencia una parte nuestra, hasta ahora, inconsciente. No solo nos sucede a nosotras, también le sucede a la pareja, si tienes. Esto puede resultar muy sorprendente y desorientador.

¿Qué te está pasando?

Esta parte inconsciente tiene mucho que ver con tu propia infancia y tus aprendizajes y a veces, emerge con tanta fuerza que puede colapsarte, agobiarte y no sabes por donde pillarlo. No sabes qué sucede y un torbellino de sensaciones, emociones y desgaste se apodera de ti.

Puede que te sientas incomprendida, dolida, enfadada... No te preocupes, es natural y nos pasa a todas. Para poder comprender un poco más que te sucede he creado esta red de apoyo y soporte, para que te sientas apoyada en esta etapa tan importante.

En qué te puede ayudar

El grupo tiene por objetivo facilitar un espacio de encuentro donde cada mujer pueda dedicarse tiempo a sí misma (emocional, corporal y mentalmente) y comprenderse, compartir y sanar, para poder ver a sus hijos con una mirada más libre de carga.

El grupo es una red de apoyo y acompañamiento al autoconocimiento y muy libre de expresarte siempre desde el respeto.

Algunos temas: Gestión emocional, feminidad, espiritualidad, empoderamiento, autoestima, conflictos en la educación y crianza de los niños.

Mi manera de facilitar el grupo:

Utilizo herramientas de terapia gestalt y sistémica, meditaciones, dinámicas corporales, juego y creativas.

Facilitadora:

Margarita Fernández Diez. Psicóloga Sanitaria. Psicoterapia humanista y Sistémica.
www.margaritafernandezdiez.com

Para inscribirte envia un mail: margaritafernandez@copc.cat
Teléfono y wpp: 622660454

Próximas fechas:

(Un sábado al mes de 10 a 13,30h)

14 de septiembre, 5 de octubre, 16 de noviembre, 14 de diciembre, 11 de enero, 8 de febrero, 7 de marzo, 4 de abril, 9 de mayo, 6 de junio.

Precio:

28 euros al mes x 10 encuentros

Lugar:

Carrer de Santa Coloma ,86 (SanAndreu)
Centro de Psicoterapia San Andreu Gestalt
Metro: Once de Septiembre L9

