

Taller “Arte de Bien Vivir”

- **BENEFICIARIOS:** Colegiados (jubilados y no jubilados) y cónyuges o viudos.
- **DESCRIPCIÓN:** En este taller abordaremos el autocuidado, partiendo del conocimiento de nosotros mismos y profundizando después en cuatro fortalezas que dan sentido a nuestra vida: la cultura, el valor, el amor/amistad y la transcendencia.

El planteamiento está fundamentado en una fusión entre los principios básicos de la psicología humana y la filosofía clásica. Consulta el programa completo del curso pinchando [aquí](#).



- **IMPARTE:** José Manuel Contel. Psicólogo con amplia trayectoria profesional en el ámbito educativo.
- **LUGAR:** Salón Ramón y Cajal del COMZ. Paseo Ruiseñores, 2
- **PLAZAS:** 12
- **CALENDARIO:** Los martes, del 5 de noviembre al 3 de diciembre
 - 1ª Sesión: Objetivos generales del Taller
 - 2ª Sesión: Fortalezas que dan sentido a nuestra vida: Culturales
 - 3ª Sesión: Fortalezas que dan sentido a nuestra vida: Coraje / Valor

4ª Sesión: Fortalezas que dan sentido a nuestra vida: Amor / Amistad

5ª Sesión: Fortalezas que dan sentido a nuestra vida: Trascendencia

- **HORARIO:** 12:15 a 13:30
- **PRECIO:** Gratuita
- **PLAZAS:** 12
- **INSCRIPCIONES:** Desde ya mismo hasta el 25 de octubre, escribiendo a la siguiente dirección:

inscripciones-pasyad@comz.org o llamando al 976 38 80 11 (Isabel) indicando tu nombre, apellidos y teléfono. Recibirás un mail de respuesta confirmando la reserva de plaza.
- **OBSERVACIONES:** Actividad impartida de forma desinteresada. La realización de esta actividad queda supeditada a la disponibilidad del salón y posibles actos institucionales que pudieran realizarse en el mismo. Se avisará de los cambios con la mayor anticipación posible.