

SEMINARIOS2020 TEMPORADA ACADÉMICA

El pensamiento en la Edad Media

Sebastián Buzeta

Ciclo de astronomía

Laura Pérez, James Jenkins
y Luis Campusano

Rafael, 500 años

Claudia Campaña

Cultivando del bienestar integral

Rodrigo Jarpa Schäcker

CORPORACIÓN
CULTURAL
LAS CONDES

SE MI NA RIOS 2020

TEMPORADA ACADÉMICA

Cultivando el bienestar integral desde la psicología positiva

Profesor

Psicólogo Rodrigo Jarpa Schäcker

CENTRO CULTURAL LAS CONDES

Avda. Apoquindo 6570
Entrada por
Nuestra Señora del Rosario

Metro Manquehue
Teléfono 22 896 98 00
cursos@culturallascondes.cl

www.culturallascondes.cl



PROFESOR

Psicólogo Rodrigo Jarpa Schäcker

Magíster en Psicología Clínica y doctor en Sexualidad Humana. Fundador y docente de Academia de Psicología & Bienestar. Miembro de la World Association for Sexual Health. Diplomado en Terapia Conductual Dialéctica y en Psicología Positiva. Educador certificado en el Programa de 7 principios de John Gottman, The Gottman Institute, Estados Unidos.

Fecha de inicio

14 de abril

Duración

4 sesiones

Horario

Martes, 19:30 a 21:00 horas

Valor seminario

\$ 55.000 • Tarjeta Vecino Las Condes \$ 45.000

Nota

- El seminario se cancela con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o vía online en www.culturallascondes.cl.
- La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el seminario, en caso de que el profesor lo estime conveniente.
- El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.
- La inscripción al curso no garantiza estacionamiento

CONTENIDOS

14 de abril

LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

- ¿Qué entendemos por felicidad & bienestar?
- Mitos sobre el bienestar y “la trampa de la felicidad”
- ¿Para qué ser más feliz?
- Determinantes de la felicidad & el bienestar
- Herramientas para aumentar los niveles de felicidad & bienestar de manera sustentable en el tiempo.

21 de abril

LA CIENCIA DE LAS PAREJAS FELICES

- ¿Qué es ser pareja hoy?
- Los 4 Jinetes del Apocalipsis
- ¿Qué hacen diferente las parejas felices?
- Los 7 principios de John Gottman para cultivar la satisfacción y el bienestar en la pareja

29 de abril

MANEJO DEL ESTRÉS EN LA SOCIEDAD DEL CANSANCIO Y EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

- ¿Qué es el estrés?
- Reconociendo el estrés mirándolo a la cara
- Estrategias de afrontamiento del estrés y la ansiedad
- Mindfulness y reducción del estrés

5 de mayo

Taller: RECONECTANDO CON NUESTROS VALORES COMO CLAVE PARA LA FELICIDAD Y LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA

- ¿Qué son los valores?
- ¿Qué no son los valores?
- Consciencia, aceptación y valores personales
- Examinar y ordenar los valores
- Comprometerse con la acción

