



“¿Es Alemania ya mi nuevo hogar?

Dificultades y soluciones en nuestro proceso de integración”

Seminario

¿Cuándo? Viernes 4 y Sábado 5 de Noviembre 2011

¿Dónde? Münchner Frauenforum
Rumfordstr. 25 80469 München

¿Precio? 55 Euros

Inscripción necesaria hasta el lunes 31 de Octubre en el
teléfono 089-55069975 o por Mail a
seminario2011@web.de

Programa

Viernes 4 de Noviembre 2011. 18.30-20.30 horas

“La propensión a determinadas enfermedades físicas y psíquicas en los inmigrantes hispanohablantes en Alemania”

Ponente: **Dr. med. Patricia Valenzuela G.- Stein**

En este módulo hablaremos de cuadros clínicos como el síndrome de estrés postraumático, trastornos de la alimentación, sus consecuencias y su prevención y además de cómo reconocer los síntomas de una depresión.

Sábado 5 de Noviembre 2011. 9.00-10.45 horas

“Pautas de inteligencia emocional y gestión del tiempo en nuestro proceso de integración”

Ponente: **Lola Hernández García**

En este módulo trataremos de como una buena gestión de nuestras emociones y nuestro tiempo, puede ayudarnos en nuestro proceso de integración. Aprenderemos a identificar nuestras emociones, a extraer la información que nos están dando y veremos formas de canalizarlas para no quedarnos bloqueados en la tristeza, el enfado o el miedo. Por otra parte analizaremos si las cosas a las que dedicamos nuestro tiempo son las cosas a las que realmente queremos dedicarlo o necesitamos hacer algo diferente.

10.45-11.00 horas. Descanso.

11.00-12.45 horas

“La autoestima y su enorme importancia en mi vida”

Ponente: **Katia Pinal-Ditrich M.A**

Este módulo ofrece respuestas a las siguientes preguntas:

-¿Qué es y cómo influye el nivel de autoestima mi estado de ánimo, mi relación de pareja y mi desarrollo personal integral?

-¿Qué circunstancias específicas representan un riesgo para mantenerme en un nivel sano de autoestima en mi situación de inmigrante? Este módulo ofrece también orientación y asesoría práctica- preventiva para cuidar y promover la autoestima

12.45-13.00 horas

Foro de intercambio

Referentes

Dr. med. Patricia Valenzuela G.- Stein

Médico y consejera psicológica. Estudios de medicina en Chile y Alemania. Doctorada en la Universidad Ludwig Maximilian de Munich. Estudios de consejería psicológica (Personal Coach) en Alemania y preparación psicoterapéutica. Vive desde 1976 en Alemania donde lleva ya más de 15 años de experiencia profesional. Actualmente trabaja en su consultorio privado en München - Solln realizando labor de medicina preventiva y Coaching de salud y psicológico (alemán-castellano). También realiza una labor educativa dando charlas sobre diferentes temas de salud tanto en alemán como en castellano.

A partir de Octubre 2011 realizará talleres y seminarios para cómo recobrar la creatividad perdida.

Lola Hernández García

Coaching y desarrollo personal

Licenciada en psicología en la Universidad Autónoma de Madrid, Master en dirección de RRHH por la escuela de organización industrial y experta en Coaching personal por la Universidad Camilo José Cela. Más de 15 años de experiencia profesional en gestión, formación y desarrollo de personas desde puestos de dirección. Actualmente vive en Múnich, realiza Coaching personal y profesional e imparte seminarios de gestión del tiempo e inteligencia emocional

Katia Pinal-Dittrich M.A

Ejerce la psicoterapia –examen estatal en Alemania- en su consultorio en Sendling -Múnich (castellano-alemán-inglés). Imparte talleres y seminarios para promover la autoestima y aumentar la calidad de vida. Especialista en trabajo de duelo, terapia individual, familiar y de parejas biculturales. Experta en entrenamiento intercultural con 21 años de experiencia en centros de liderazgo empresarial y docente a nivel internacional. Licenciatura adicional en Sociología (Mexico) y maestrías en bilingüismo y psicolingüística (Estados Unidos)

¿Cómo llegar?

Desde Sendlinger Tor con el tranvia 17 ó 18 en dirección Effnerplatz. Bajarse en el paradero de Reichenbachplatz, y cruzar al lado izquierdo de la calle. Después de unos 50 metros encontrará el local del Münchner Frauenforum.

Se aconseja de cualquier manera viajar con los medios de transportes públicos ya que es muy difícil estacionar en las cercanías.

Se ruega depositar el **coste correspondiente del seminario antes del 31 de Octubre** en la siguiente cuenta:

Dr.Patricia Valenzuela G.-Stein
Postbank München
BLZ 70010080
Número de cuenta 416945807