

## Talleres de desarrollo personal en el Centro de Orientación Familiar de Zaragoza COF

**Plazas limitadas.**



El Centro de Orientación Familiar de Zaragoza COF, como observador privilegiado de la realidad familiar y en base a su experiencia en el asesoramiento a familias, ofrece sesiones quincenales de desarrollo personal. Dirigidas a parejas y también a personas individualmente.

**Las diferentes áreas a trabajar serán las siguientes:**

- ✓ **Comunicación**
- ✓ **Asertividad**
- ✓ **Autoestima**
- ✓ **Escucha activa**
- ✓ **Empatía**
- ✓ **Resolución de conflictos**
- ✓ **...**

**¿Por qué me interesa?**

**Porque se crea un espacio en el que compartir los problemas e inquietudes, comprender mejor la realidad que nos rodea, y aprender junto con las demás participantes del grupo**

**¿En qué consisten las sesiones?**

**En grupos de ayuda, autoconocimiento y mejora de las relaciones interpersonales. Nos ayudan a realizar cambios importantes para mejorar la armonía en nuestra vida**

**¿Y la utilidad?**

**Probada; se ha demostrado, mediante estudios científicos, la efectividad de la misma, incluso por**

**encima de la orientación terapéutica individual.**

**¿Quiénes guían los grupos?**

**Psicólogos y orientadores con dilatada experiencia en dicha labor**

**¿Tiene algún coste?**

**Simbólico, de mantenimiento de los gastos del centro. El importe serán 50 € por todo el curso.**

**Más información e inscripciones en**

**[cof@cofzaragoza.com](mailto:cof@cofzaragoza.com)**

**682 488 701**

**El COF diocesano de Zaragoza ofrece además de los talleres de desarrollo personal, atención personalizada a personas y familias. También desarrolla una labor de formación, a través de charlas divulgativas sobre diferentes temáticas que afectan a la familia.**



Centro diocesano de  
orientación familiar  
**Juan Pablo II**

Corona de Aragón, 14, entreplanta  
50009 Zaragoza  
. 976.35.99.65 /Móvil 682.48.87.01  
[cof@cofzaragoza.com](mailto:cof@cofzaragoza.com)  
[www.cofzaragoza.com](http://www.cofzaragoza.com)