



Fundación
M^a Jesús Álava Reyes





1. Formación.
2. Atención psicológica.
3. Planes de Empresas Saludables/Cercanas/Solidarias
4. Alquiler salas de formación.



¿Por qué?

- ✿ Desde la Fundación estamos desarrollando con gran éxito **cursos psicología** y seminarios, con programas que están obteniendo excelentes resultados. Los participantes salen muy satisfechos con los aprendizajes adquiridos y su aplicación.

¿Para qué?

- ✿ Permitirá adquirir un mejor nivel de Auto-conocimiento, que facilitará la modificación de aquellas emociones o conductas propias que no nos gustan.
- ✿ Se abordan técnicas y estrategias de Auto-control emocional, entre las que se incluyen métodos de Relajación y de Enfrentamiento y Control del Estrés . Estas estrategias ayudarán a actuar con efectividad en aquellas situaciones en las que sentimos ansiedad elevada, o nos comportamos de manera poco exitosa. Igualmente, permitirán controlar y prevenir tanto emociones de tristeza, angustia, desesperación, apatía, dolor...; como ataques de agresividad, de ira...

¿Cómo?

- ✿ Para lograrlo, enseñamos a los participantes técnicas para potenciar sus habilidades y estrategias personales, al tiempo que reducimos sus déficits.
- ✿ Los módulos que más resultados eficaces han obtenido son los siguientes:

1. FORMACIÓN



Fundación
Mª Jesús Álava Reyes

1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.1. Stop al estrés.
- 1.2. Cómo llevar las riendas de tu vida y marcar tus tiempos en los proyectos.
- 1.3. Los hábitos saludables que enriquecen tu vida.
- 1.4. Las 3 claves de la felicidad.

2. COMUNICACIÓN Y RELACIONES PERSONALES

- 2.1. Cómo impactar y evitar muertes por Power Point. Presentaciones Eficaces.
- 2.2. Hablando claro: De las tensiones inútiles a las relaciones inteligentes.

Horario	
Intensivo	<ul style="list-style-type: none">* Viernes tarde 17:00 a 21:00y* Sábado mañana 9:00 a 14:00
Píldoras	<ul style="list-style-type: none">* Lunes a viernes → 17:00 a 20:0017:30 a 20:3018:00 a 21:00

2. Atención Psicológica

¿Por qué?

- ✿ Actualmente nos hemos dado cuenta que no disponemos de todas las herramientas eficaces que nos preparan para afrontar la vida con ilusión, optimismo y seguridad.

¿Para qué?

- ✿ El equipo de la Fundación María Jesús Álava Reyes, tiene como objetivo primordial de nuestras intervenciones conseguir que las personas que nos consultan se encuentren bien y alcancen su equilibrio en el menor tiempo posible.
- ✿ Desde la Fundación pretendemos desarrollar los recursos, habilidades y competencias que permitirán a las personas afrontar su vida con garantías de éxito.

¿Cómo?

- ✿ Para conseguirlo, además de ejercitar a nuestros pacientes en técnicas psicológicas, tratamos de potenciar sus habilidades y estrategias personales, al tiempo que reducimos sus déficits. De esta forma intentamos asegurarnos el éxito en todas las áreas de su vida.

2. Atención Psicológica

ÁREAS DE ATENCIÓN:



- ✿ Depresión y estados de ánimo
- ✿ Ansiedad
- ✿ Terapia de pareja
- ✿ Terapia sexual
- ✿ Trastornos de la conducta alimentaria
- ✿ Trastornos del sueño
- ✿ Trastornos personalidad
- ✿ Estrés
- ✿ Estrés postraumático
- ✿ Fobias
- ✿ Autoestima, Autoconocimiento y crecimiento personal
- ✿ Desorientación vital
- ✿ Trastornos de la imagen corporal
- ✿ Tratamiento de obsesiones y compulsiones
- ✿ Pánico agorafobia
- ✿ Trastornos psicósomáticos
- ✿ Adicciones: al alcohol y otras sustancias, ludopatías, sexo, a las nuevas tecnologías (internet, teléfono móvil, compras, estética...)
- ✿ Timidez, déficit habilidades sociales, agresividad



2. Atención Psicológica



Fundación
Mª Jesús Álava Reyes

MODALIDADES

COPAGO

* Centro Psicología Álava Reyes.



Empresa: 45€ / paciente
Paciente: 40 €

* Fundación Mª Jesús Álava Reyes.



Empresa: 45€ / paciente
Paciente: 40 €

BECAS



Recaudación de Fondos para Becas, para que los pacientes reciban en la Fundación atención gratuita

3. PLANES DE EMPRESAS SALUDABLES/CERCANAS/SOLIDARIAS



Fundación
Mª Jesús Álava Reyes

✧ RSC

✧ BIENESTAR

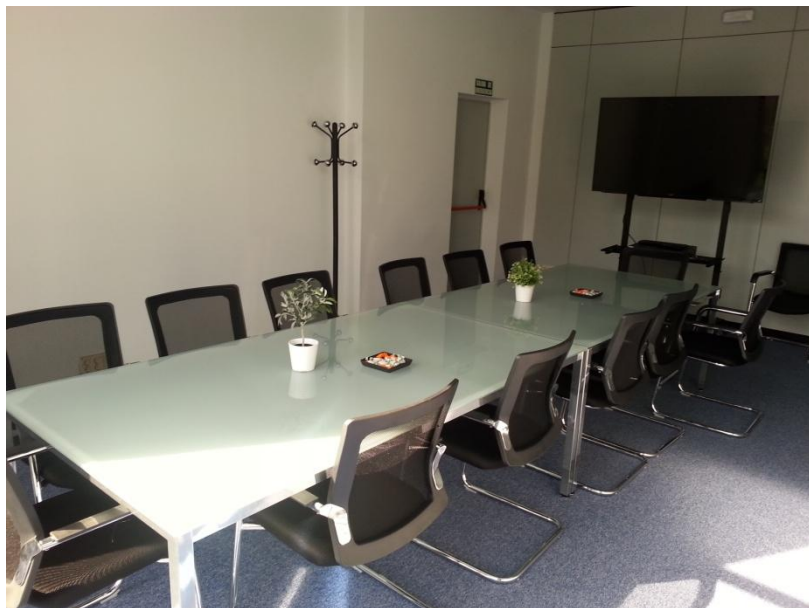


✧ *Fundación María Jesús Álava Reyes*

✧ *Centro de Psicología Álava Reyes*

4. Alquiler Salas de Formación

- ✿ La Fundación pone a su disposición sus instalaciones para reuniones, seminarios, charlas, formación...
- ✿ Disponemos de equipo de sonido e imagen.
- ✿ Del mismo modo, según modalidades, podemos ofrecer servicio de catering.



¿Dónde?

**FUNDACIÓN MARÍA JESÚS ÁLAVA
REYES**

**Calle Caleruega, nº 67 – 7ºA
28033 Madrid**

Tel.: (34) 91 083 77 81

METRO - LÍNEAS 1 y 4.

METRO LIGERO - 1.

AUTOBUSES - LÍNEAS 125, 129, 150.



4. Alquiler Salas de Formación

