

● **Duración y Horarios**

Adultos 7 meses
Jueves 7 a 9 pm
Multifamiliar 7 meses
Sabados 8 - 10 am

● **Inscripción**

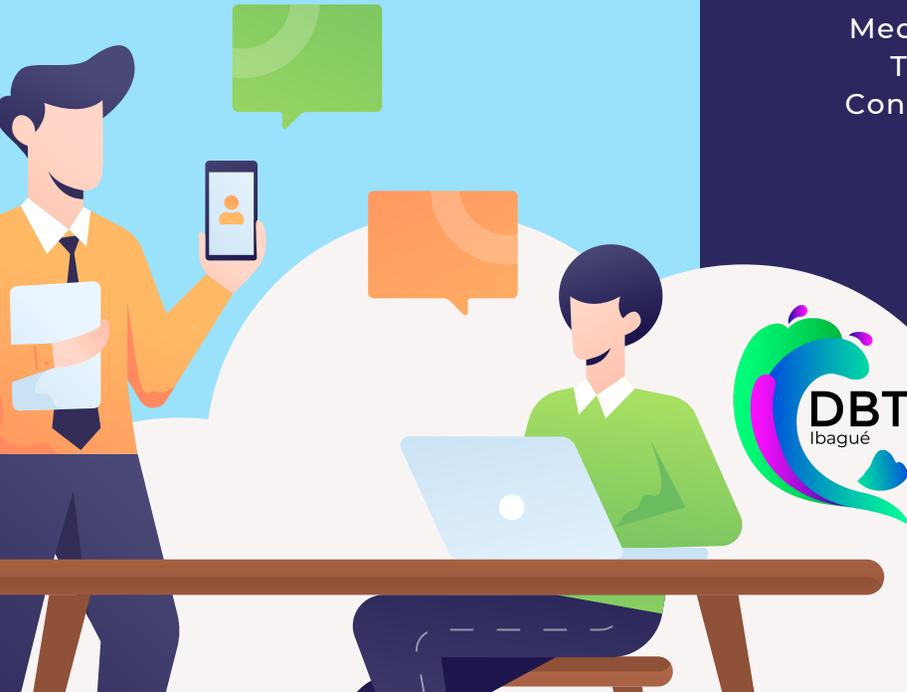
Inscripciones abiertas
★ Hasta el 09 de Febrero de 2023

Costos:

- 1 pago contado \$4.880.000
Hasta 09 Febrero de 2023
- Pago por módulos: \$1.800.000 cada uno.

● **Medios de pago**

- Contado



Mas información



Teléfonos

310 877 6017
311 594 6389



Correo

contacto@dbtibague.com



Dirección

Medicadiz - Vía aeropuerto
Torre de especialistas
Consultorios 708 - 709 - 712
Ibagué, Tolima



Facebook

DBT Ibagué



www.dbtibague.com

Entrenamiento en Habilidades DBT

- Inscripciones abiertas
★ Hasta Febrero 09 de 2023
Inicio Febrero 16 y 18 de 2023

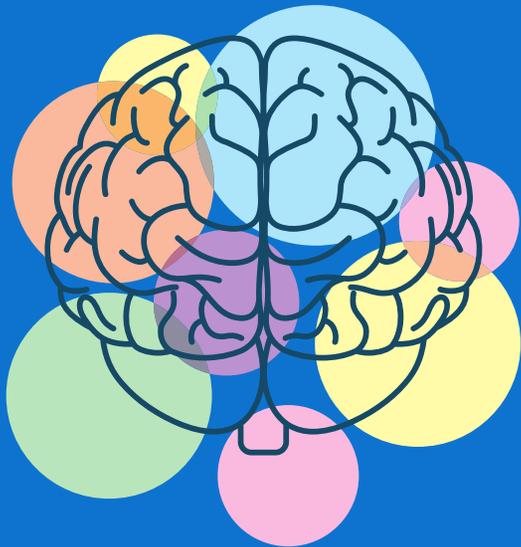


¿Que es DBT?



La terapia dialéctica conductual (DBT)

Es una psicoterapia basada en la evidencia. Sus objetivos principales son ayudar a las personas a construir una vida que valga la pena ser vivida enseñando cómo vivir el momento, desarrollando formas saludables de lidiar con el estrés, regular sus emociones y mejorar sus relaciones con los demás.



Inscríbete ahora

www.dbtibague.com

Módulos de habilidades que se enseñan en DBT



Atención plena:

La práctica de dirigir y enfocar nuestra atención y vivir en el aquí y el ahora.



Tolerancia al malestar:

Cómo tolerar el dolor emocional en situaciones difíciles.



Regulación de las emociones:

Aprender a nombrar emociones, regularlas y gestionarlas.



Efectividad Interpersonal:

Cómo pedir lo que quieres y decir que no manteniendo el respeto por ti mismo y las relaciones con los demás.



Camino del medio:

Aprender a resolver los desafíos propios de la relación entre padres e hijos.



Nuestro propósito

El objetivo del entrenamiento en habilidades es ayudar a las personas a regular sus emociones, siendo efectivo en el control de la ira y en personas con diagnósticos de ansiedad o depresión (incluida la depresión mayor resistente al tratamiento y la depresión crónica) o personas que presentan comportamientos autoagresivos.