



**ÁNCORA Psicología & Formación** es una empresa con profesionales de gran experiencia en la puesta en marcha y ejecución de programas psicoeducativos de diversa índole: programas de apoyo a familias en situación de riesgo, programas de formación de contenido diverso y dirigido a distintos colectivos.

Esta empresa nace con el objetivo de proporcionar una atención integral a la persona en las diferentes áreas de desarrollo individual y psicosocial, especialmente en aquellas relacionadas con la familia, la pareja, el individuo, lo laboral, la educación, la salud y la empresa.

**ÁNCORA** es un grupo de profesionales de la psicología y pedagogía. Más de doce años de experiencia en el campo de la psicoterapia, la intervención social y trabajo con organizaciones públicas y privadas nos avalan como una empresa de calidad y continuidad.

# FORMACIÓN

El servicio de formación que ofrece **ÁNCORA**, trata de cubrir las expectativas de la entidad solicitante, adaptando los contenidos y la metodología a las necesidades de cada situación.

Los profesionales de **ÁNCORA** poseen experiencia en la realización de proyectos formativos dirigidos a colectivos tan diversos como funcionariado, empresa, profesionales de la educación, de la salud, voluntariado, personas en situación de riesgo de exclusión social, familia, mujer, etc.

También se ofrece **formación a medida** especialmente dirigida a las necesidades del cliente.

Los cursos que a continuación se mencionan pueden ser organizados para ser impartidos en el formato y duración que mejor se adapte a las necesidades del colectivo a quien se dirija.

La modalidad de realización de estos cursos es **presencial** y es necesario un mínimo de 10 personas y un máximo de 20 para poder ser impartidos.

# ACTIVIDADES FORMATIVAS

## **BLOQUE: Relaciones con uno mismo**

**Motivación. Metas profesionales y personales**

**Desarrollo del potencial individual**

**Inteligencia emocional**

**Técnicas de autorregulación emocional**

**Toma de decisiones con inteligencia emocional**

**Mejora de recursos personales y la empleabilidad**

**Aprender a aprender. Técnicas de aprendizaje**

**Preparación para una jubilación activa**

**Creatividad en momentos de crisis**

**Técnicas de estudio. Mejora de la autoestima**

**Afrontamiento del duelo ante las diversas pérdidas en la vida**

**Control de estrés. Técnicas de relajación**

## **BLOQUE: Relaciones con los demás y el entorno**

**Habilidades directivas y de liderazgo**

**Trabajo en equipo**

**Habilidades sociales. Comunicación**

**Entrevista motivacional**

**Resolución de conflictos. Mediación**

**P.N.L. y coaching**

**Estrategias de comunicación en los equipos de trabajo**

**Satisfacción en el trabajo y calidad de vida**

## **BLOQUE: Relación con el trabajo**

**Atención al cliente**

**Habilidades para el comercio**

**Técnicas de venta**

**Hablar en público**

**Prevención de acoso laboral (mobbing)**

**Prevención del síndrome del quemado (Burn-out.) Técnicas para afrontarlo**

**Gestión del tiempo**

## **BLOQUE: Formación asociada a los servicios socioculturales y a la comunidad**

**Intervención psicoeducativa con adolescentes**

**Orientación y mediación familiar**

**Estrategias de resolución de conflictos y HHSS en el aula**

**Intervención con familias multiproblemáticas**

**Violencia de género**

**Intervención social en contextos de exclusión**

**Orientación profesional**

**Intervención con maltratadores**

**Atención psicosocial con personas dependientes**

**Desarrollo personal para la empleabilidad**

**Cuidado emocional del cuidador**

**Estrategias en la intervención familiar**

## **BLOQUE: Otros temas**

**Educación con inteligencia emocional**

**Educación afectivo-sexual**

**Prevención de drogodependencias**

**Educación para la salud. Prevención**

**Estereotipos y género**

**Violencia familiar. Autocontrol**

**Rescatando los recursos personales en la 3ª Edad**

**Entrenamiento en habilidades parentales: sueño, alimentación, tareas escolares, control de esfínteres, etc**

**Educación para la igualdad**

**Maltrato entre iguales y educación para la convivencia.**

**Prevención de adicciones no tóxicas**

**Educación para el consumo responsable**

**Educación: combinar afecto y límites. Disciplina inductiva**

**Educación para la Paz. Multiculturalidad y tolerancia**