

## MI FORMACIÓN

- Psicóloga, por la Universidad del País Vasco en 1992
- Título "Experta en género", UPNA; año académico 2012-2013.
- Especializada en Orientación y Supervisión, 7ª Promoción, en la Asociación Navarra Mitxelena, 2005-2007
- Especializada en Terapia Familiar y de Pareja desde el enfoque sistémico, por el Instituto-Clinica de Psicoterapia Psicoanalítica de Guipuzcoa, 1993-1994

## EXTRACTO DE MI EXPERIENCIA

- Dinamización de grupos e impartición de talleres de desarrollo y crecimiento personal para Centro Hazi y Asociaciones de Mujeres de Navarra.
  - Coordinación, diseño e impartición de Proyectos socio-educativos: crecimiento y Habilidades Psico-sociales, para el Programa de Inserción y Empleo del Ayuntamiento de Pamplona.
  - Diseño, dinamización e impartición de actividades formativas diversas para grupos de Organizaciones Sociales.
  - Asistencia psicológica en Atención Integral a Víctimas de Violencia de Género, Estella.
  - Formación sobre materia de igualdad para la Upna (experto en género), S. Negociado de Atención al profesorado, Convivencia e Igualdad de G.N., pacto local y red por el buen trato de municipios, profesionales y equipos interdisciplinarios de Servicios Sociales y de Escuelas-Taller del Ayto. Pamplona, etc.
  - Grupos de apoyo y empoderamiento para mujeres supervivientes de V.G., para Servicio Municipal de Atención a la Mujer y Organizaciones Sociales.



**"Siempre se llega a alguna parte si se camina lo bastante"**

**Alicia en el País de las Maravillas**



## TALLERES PARA GRUPOS



ana.beaumont  
PSICOLOGÍA SISTÉMICA

anabeaumonthernandez@gmail.com  
M. 645756412  
www.anabeaumont.com

ana.beaumont  
PSICOLOGÍA SISTÉMICA

ORIENTACIÓN | FORMACIÓN | SUPERVISIÓN

## CRECIMIENTO PERSONAL y EMPODERAMIENTO

### SESIÓN 1

#### "CONECTO CONMIGO, GESTIONO MIS EMOCIONES"

- Objetivos
  - Conocer la utilidad, función y naturaleza de las emociones.
  - Conocer las características de la socialización diferencial y su impacto en la gestión emocional en mujeres y hombres.
  - Presentar las características para una adecuada gestión de las mismas y una mejora en su canalización.
- Propuesta de Contenidos
  - Bienvenida.
  - Un ejercicio de presentación, un ejercicio de auto-afirmación.
  - Las emociones de verdad tienen curvas: cómo son, para qué sirven y qué hacer con ellas.
  - ¿Sentimos igual mujeres y hombres?: La socialización diferencial.
  - Cuando contactar nos está prohibido: Emociones "reinas" y emociones "malditas". un ejercicio práctico.
  - ¿A dónde va lo que no expresamos?
  - Conocer el enfado para manejarlo: la curva de la hostilidad.
  - Despedida y cierre de la sesión.

## CRECIMIENTO PERSONAL y EMPODERAMIENTO

### SESIÓN 2

#### "RELACIONES QUE NUTREN: ME AFIRMO, ME RELACIONO, OCUPO LOS ESPACIOS"

- Objetivos
  - Reflexionar conjuntamente sobre algunos factores que facilitan el establecimiento de relaciones de calidad basadas en el respeto y en la reciprocidad.
  - Conocer qué espacios ocupo, desde dónde me posiciono y cómo esto condiciona mi manera de entender y relacionarme con el mundo: claves para la auto-afirmación, la expresión y defensa de los propios derechos y necesidades y la puesta de límites.
  - Revisar los estilos de gestión del poder en las relaciones más próximas.
  - Mejorar el auto-concepto.
- Propuesta de Contenidos
  - Mis espacios sociales: Mis grupos, mis roles, mis deseos.
  - ¿Cómo entiendo mi papel en las relaciones? ¿dónde me posiciono?, ¿desde dónde me expreso?: Un par de dinámicas, ¿juegas?
  - ... Y en las distancias cortas... Analizamos lo más cercano.
  - Evaluación, despedida y cierre del taller.

## CÓMO TRABAJAREMOS

A través de una metodología participativa, porque los aprendizajes se consolidan cuando se parte de la propia experiencia. Para ello es fundamental favorecer un ambiente grupal de seguridad y confianza. Invitaré al grupo a explorar algunas áreas a través de dinámicas lúdicas y ejercicios prácticos. Esto nos servirá para sentir, reflexionar y extraer conclusiones. Incluyo algunas aportaciones teóricas sobre las cuestiones que se planteen y las áreas de trabajo que abordemos. Trabajo desde la flexibilidad, adaptando cada propuesta al momento del proceso grupal, atendiendo a las necesidades emergentes y a las demandas.

### ALGUNAS CUESTIONES ORGANIZATIVAS

Propuesta: 2 sesiones de trabajo de 2 horas cada una.  
Fechas: 24 y 31 de Enero de 2017.  
Horario: de 19:00-21:00 (a convenir con las y los participantes del grupo)  
Lugar: Iter45. C/Aralar 45. Pamplona.  
Precio: 45€ por persona las dos sesiones.

### RESUELVE TUS DUDAS Y ENTÉRATE DEL INICIO DE LOS PRÓXIMOS TALLERES

Si estás interesada o interesado en realizar la formación, házmelo saber y te incorporaré en mi base de datos para incluirte en el próximo grupo:

- contactando a través de:  
<http://anabeaumont.com/contacto/>
- enviando un e-mail al:  
[anabeaumonthernandez@gmail.com](mailto:anabeaumonthernandez@gmail.com)
- ó llamando al teléfono: 645756412