

## DE LA CRITICA A LA AUTOESTIMA



**BARCELONA 27/28 de Marzo 2010  
con Elena Dragotto**

*En muchas ocasiones, el peor enemigo de una persona es ella misma. Y es que, dentro de nosotros, habita una vocecita siempre dispuesta a criticarnos y a señalar nuestras debilidades. Su misión es ahorrarnos decepciones, pero, si su voz es demasiado fuerte, se come la autoestima. La clave para convertir al crítico en aliado es reconocerlo y aprender a dialogar con él.*

*“¡Mira que eres despistado! ¡Lo haces todo mal! ¡Tienes un tipo horrible! ¡Eres incapaz de seguir una dieta!” ¿Te dices a menudo frases como estas? En el interior de la mente de cada uno de nosotros habita una voz cuya única función parece que sea criticarnos. Es como una emisora de radio sintonizada directamente a nuestra cabeza y todo lo que dice es incesantemente crítico. Muchas veces no somos conscientes de ello, pero las críticas y la erosión a la autoestima están allí. Pero, ¿cómo es posible que nos tratemos tan mal a nosotros mismos? ¿No es suficientemente difícil ya la vida como para ir metiéndonos cruelmente con nuestra propia persona? ¿Por qué lo hacemos?*

El crítico interno es una voz universal y poderosa que hace que la gente sea triste y deprimida, pero se puede aprender a reconocer esto, a su vez el crítico interno se convertirá de enemigo en aliado, que nos permite vivir una vida de poder, creativa y alegre.

- **¿CÓMO enseñamos?**

*Se utilizará la Energies Dance - movimiento con **música**, ejercicios de **cambios energéticos**, visualizaciones **representaciones mediante dibujos** y otras **técnicas innovadoras** y desconocidas en España...*

*El soporte teórico que guiará todo el trabajo será la **Psicología de los Yoes** y el **Voice Dialogue**. Esta técnica fue desarrollada en los años '70 por Hal Stone, Ph.D. y Sidra Stone, Ph.D.*

- **¿A QUIÉN va dirigido?**

*La propuesta se dirige a todas las personas que están interesadas en el crecimiento personal y/o puedan tener interés profesional en la comunicación humana, crecimiento personal, en las dinámicas relacionales o en la enseñanza, en la orientación, en el acompañamiento, en el teatro, arte/drama.*



- **DOCENTE:** Elena Dragotto

*Nacida en Roma. Es Doctorada en Psicología y Counselor supervisor. Lleva 15 años de estudios y práctica de la Psicología de los Yoes (Psychology of the Selves) y Voice Dialogue. Docente de Master “Comunicación y Relaciones Interpersonales” en la Universidad de Siena. Especializada en grupos de trabajo para el desarrollo potencial de las mujeres. Se ha formado en Las Constelaciones Familiares – método Bert Hellinger – en ABHI.*

*Fundadora del Instituto HeskouHer y socia fundadora de la Asociación “Voice Dialogue Italia”, está introduciendo a través de conferencias, seminarios, talleres y sesiones individuales esta metodología en España, habiendo sido especialmente reconocida por Hal y Sidra Stone con este fin.*

- **LUGAR:** L'ESPAI DEL COS, C/Castillejos 299, 08025 Barcelona 93 347 31 7 <http://www.viamichelin.es> METRO: ENCANTS, HOSPITAL DE SANT PAU

- **HORARIOS:** sábado, 27/3/10 de 10:00 a 19:00 h; domingo, 28/3/10 de 10:00 a 18:00 h.

- **PRECIOS:** 200 Euros.

**Ventaja: Las personas que hagan su reserva antes de fecha límite 14 de marzo tendrán un descuento de 30 euros.**

Reserva de plaza 100 euros. Los pagos podrán realizarse por transferencia bancaria a la cuenta 2081 0241 92 4000000787 de la Caixa Penedès, titular Elena Dragotto. Se ruega indicar el nombre del ordenante e indicar el concepto: Taller Barcelona. A continuación, enviar un correo electrónico de confirmación a [daralj@hotmail.com](mailto:daralj@hotmail.com)

- **Contactos y reservas:** Dara Ljubojevic 630 227 435 - 93 560 33 68; [daralj@hotmail.com](mailto:daralj@hotmail.com); [www.voicedialogue.es](http://www.voicedialogue.es)