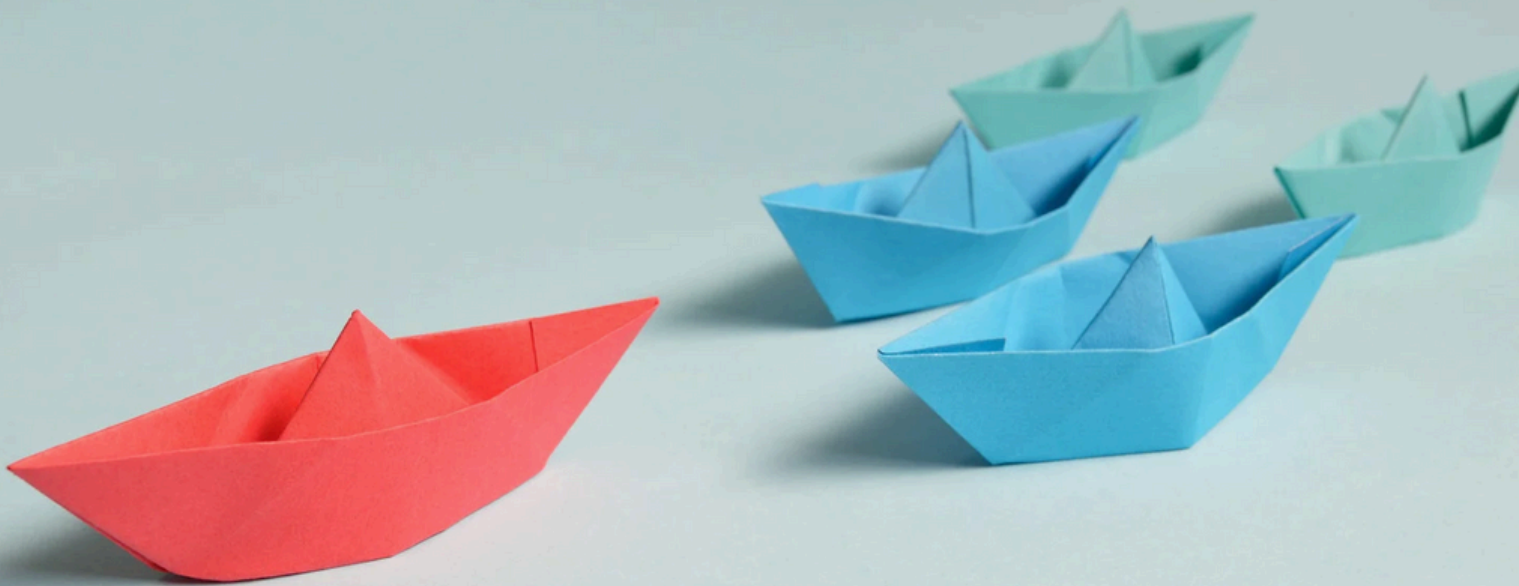




**Centro**  
**Terapia Breve**  
**Sentirse Bien**

[www.terapiabrevesentirsebien.com](http://www.terapiabrevesentirsebien.com)



Formación en

# TERAPIA BREVE Y COACHING ESTRATÉGICO

CURSO 2025/26



# PROGRAMA:

## **PRESENTACIÓN DEL CURSO**

### **LA PRIMERA SESIÓN Y SU GRAN IMPORTANCIA.**

Cómo seducir y capturar a nuestro cliente.

Resistencias al cambio.

Definir el problema del cliente.

Las soluciones intentadas fracasadas.

El uso de las preguntas abiertas: la terapia clásica

### **EL DIÁLOGO ESTRATÉGICO: DESCUBRIR CONJUNTAMENTE**

La persuasión. Usar el lenguaje de nuestro cliente.

Las preguntas cerradas y la ilusión de alternativas.

La escucha activa: escuchar e intervenir al mismo tiempo.

La reestructuración.

La perífrasis.

El uso de los aforismos.

Prescripciones para comenzar la terapia.

## **MIEDOS I:**

### **TRASTORNOS Y PATOLOGÍAS DE LA ANSIEDAD**

Fobias simples

El miedo a perder el control. El miedo al miedo.

Fobias complejas. Agorafobia con ataques de pánico.

Estrés postraumático.

Las soluciones intentadas fracasadas.

Como resolver las fobias simples.

Como resolver las fobias complejas y los ataques de pánico.

## **LA DEPRESIÓN.**

¿Qué es la depresión?

Tipologías de la depresión: el iluso desilusionado de sí mismo, de los demás y del mundo.

La solución intentada fracasada común: la renuncia, el abandono.

Estrategias para familiares y cónyuges: la ayuda que empeora.

El duelo. El luto.

Estrategias y tareas para solucionar la depresión.

## COACHING ESTRATÉGICO

Las 4 emociones básicas: miedo, dolor, ira y placer

El trabajo con las emociones básicas

Soluciones intentadas fracasadas

Resistencias personales

Prestar atención a la dinámica de las sensaciones

Percepciones de base para resolver los problemas humanos.

## LAS PERVESIONES DE LA RAZÓN: LOS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS.

La inteligencia fracasada: el control que hace perder el control.

Los atormentados mentales y obsesivos puros:

- Miedo a herir a alguien, matar, y suicidarnos
- Miedo a ser homosexual.
- Miedo a estar poseído, a blasfemar...
- Miedo a enfermedades mentales graves como la esquizofrenia y la pérdida de la razón.

Las soluciones intentadas fracasadas.

Estrategias para liberarnos de los pensamientos intrusivos.

No pienses en un elefante

## OBSESIONES, MANÍAS Y COMPULSIONES. EL TOC.

SESIÓN 6

15/06/24

Conocer y adentrarnos en el mundo de una persona obsesiva.

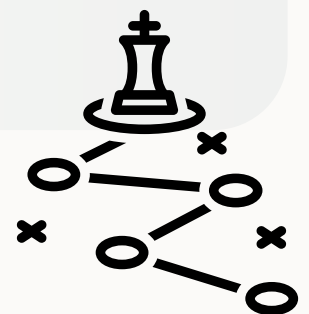
Diferentes formas de TOC: el propiciatorio, el reparatorio y el obsesivo puro

Las soluciones intentadas fracasadas.

La lógica no ordinaria en la intervención estratégica

Saturar las obsesiones para acabar con ellas.

Estrategias y tareas para solucionar el TOC.



## **MIEDOS II: FOBIAS SOCIALES. EL MIEDO A NO SENTIRNOS ADECUADOS Y A NO ESTAR A LA ALTURA**

El miedo a perder el control del cuerpo.  
En busca de la autoestima: El juez interno y el juez externo.  
El miedo a exponerse.  
El miedo a la impopularidad.  
El miedo al conflicto.  
El miedo al rechazo.  
El miedo a la inadecuación y el síndrome del impostor  
El miedo al fracaso.  
Las soluciones intentadas fracasadas.  
Estrategias y tareas para resolver la fobia social

## **NIÑOS Y ADOLESCENTES DIFÍCILES...**

Trabajando con los padres en lugar de con los niños.  
Trabajando con la familia en el caso de los adolescentes.  
Soluciones intentadas fracasadas.  
Límites. Falta de autoridad.  
Agresividad.  
Problemas escolares.  
Miedos infantiles.



## **LA HIPOCONDRIA: CON LA MUERTE EN LOS TALONES**

Clasificación estratégica de la hipocondría: fobias hipocondríacas, hipocondría clásica  
he hipocondría somática  
La hipocondría o la certeza de estar gravemente enfermo  
Las patofobias: el miedo a las enfermedades  
Soluciones intentadas fracasadas que mantienen la hipocondría  
La terapia para la hipocondría

SESIÓN 9  
19/10/24





### **EL MAL DE AMORES: RESOLVER PROBLEMAS DE PAREJA.**

El amor como el más sublime de los autoengaños.  
Soluciones intentadas fracasadas: el amor patológico.  
Las patologías amorosas y sus formas depresivas.  
Secretos de la comunicación eficaz. La empatía avanzada.  
Platón y el amor.  
Reconocer e identificar el amor tóxico: algunas de sus variantes.  
Remedios para salir del amor y las relaciones tóxicas.

### **MIEDO A TOMAR DECISIONES: LA PARADOJA DE ELEGIR**

Solos ante el peligro  
Diferentes formas del temor a decidir  
Diferentes modelos de decisiones  
El existencialismo y la libertad de elegir  
Soluciones intentadas fracasadas  
La duda terapéutica: estrategias y estratagemas para decidir con rapidez y eficacia

### **LA TERAPIA PARA LAS NUEVAS ADICCIONES**

La dependencia de internet: pantallas, móvil, videojuegos  
El cibersexo, cuando creemos que lo virtual es real,  
Ganar dinero fácil: el juego, shopping compulsivo  
La atención obsesiva sobre el aspecto físico: dismorfofobia, vigorexia,  
adicciones a la dieta, ejercitarse en exceso.  
Los poros



# PRESENTACIÓN:

La terapia breve estratégica es el modelo más avanzado que existe en la actualidad a la hora de resolver problemas emocionales y de conducta. Se caracteriza por su brevedad, su eficacia y su eficiencia.

Este modelo nació en el MRI de Palo Alto, en los años sesenta, bajo la influencia de Milton Erickson y Paul Watzlawick, entre otros. Actualmente Giorgio Nardone es la figura más relevante a nivel mundial de la Terapia Breve Estratégica. Es el autor de numerosos ensayos y protocolos validados científicamente.

Desde la perspectiva estratégica no es importante conocer por qué se formó el problema en el pasado, sino cómo se mantiene en el presente. No podemos intervenir en nuestro pasado, pero si podemos cambiar nuestro presente.

En esta formación aprenderás las técnicas para intervenir en los problemas relacionados con la salud mental de nuestro tiempo y solucionarlos.





# EQUIPO:

## MIGUEL HERRADOR



Coach especialista en trastornos de la ansiedad. Licenciado en filología hispánica. Terapeuta gestáltico. Máster en terapia breve estratégica (CTS Arezzo-Italia). Formador y supervisor de terapeutas y coaches. Codirector del Centro de Terapia Breve Sentirse Bien de Barcelona. Formado en el programa SAT con Claudio Naranjo. Creador del modelo de Eneagrama Estratégico. Formado en Hipnosis Ericksoniana con Will Mcdonald. Miembro fundador de Team Solving. Ha colaborado en distintos medios de comunicación, entre los que destaca la revista Mente Sana de Jorge Bucay. Exdirector del área de Terapia Breve del Institut Gestalt de Barcelona.

## FRANCESC CALAHORRO:



Coach, Master en Comunicación y Problem Solving Estratégico (CTS, Arezzo, Italia). Máster Avanzado en Coaching Estratégico (CTS Arezzo-Italia). Máster en Terapia Breve Estratégica. Máster PNL. Dirección de Equipos Comerciales (UNISYS, Barcelona). Máster en Plan Estratégico Comercial (ESIC Bussines&Marketing). Máster Programa Superior Ventas (EVERIS y Universidad Politécnica Madrid). Presentaciones (UNISYS), Hablar en Público (IMITIA), Gestión del tiempo, Coaching Energizante, Gestión de Equipos (MRC Internacional Training). Miembro fundador de Team Solving.

## AINA CALAHORRO HERRADOR:



Graduada Psicología en la Universidad Abad Oliva CEU. Psicoterapeuta. Máster en Terapia Breve y integrativa en el Centro de Terapia Breve Sentirse Bien, avalada por la AEAPro (2012). Máster en Psicología infantojuvenil. Técnicas y estrategias de intervención (UOC, 2018). Máster en Psicología General Sanitaria. UOC. Formada en Eneagrama con reconocimiento de Team Solving y AEAPro (2016). Psicóloga/coordinadora Talleres Emocionales Asistidos en el Ayuntamiento de Gava. Profesora Psicología en Centro DYM Formación. Docente de educación emocional y habilidades comunicativas certificada por el SOC (Servicio de ocupación de Catalunya)



# INFORMACIÓN:

El formato de la formación es de una sesión al mes en sábado en horario de 9 a 15h.

El precio de la formación es de 190 euros por sesión. El pago será mensual. La falta de algún día no eximirá del pago.

Los asistentes se comprometen a terminar la formación. Los alumnos de la formación asistirán y participarán en prácticas en directo. Con más de una falta no se obtendrá el título. Las faltas a los talleres se tendrán que suplir mediante un trabajo por escrito sobre los apuntes del mismo taller. El orden de las sesiones puede ser cambiado por la organización.

**La titulación de esta formación esta certificada por AEAPro (Asociación Euro Americana de Profesionales en Ciencias Humanas y Sociales, Coaching & Counseling) junto con el Centro Terapia Breve Sentirse Bien.**

**“Si quieres ver, aprende a hacer”**  
Heinz Von Foester



# ORGANIZAN:



Más información:

Carrer Bruc 99, 1-1 Barcelona, 08009  
info@terapiabrevesentirsebien.com  
<https://terapiabrevesentirsebien.com/>  
móv. 616 967 333 - 629 30 46 50