



**FRANCISCO SABORIDO**  
Con más de 15 años de experiencia profesional

Formador en desarrollo e interioridad.  
Psicólogo General Sanitario  
Master en terapia familiar y de parejas  
Experto en Psicoterapia breve,  
Trauma y EDMR.

Instructor de mindfulness MBSR  
Basado en los contenidos de las psicoterapias de 3º  
generación (Mindfulness, Aceptación y compromiso,  
EMDR, etc.) que se imparten en distintas universidades.  
<https://franciscosaboridopsicologo.com/>  
fsaborido@cop.es - 660 446 078



## “PACIFICARME”

Crecimiento personal



**TALLER DE FORMACION**

## **PACIFICARME**

### **OBJETIVOS**

- Hacer la experiencia de la paz interior.
- Ver algunas dificultades para vivirme en paz.
- Señalar claves que me permitan avanzar.

### **CONTENIDO**

- 1.- Mi experiencia de paz interior.
  - 2.- Accedo a la paz en mí.
  - 3.- Algunas dificultades para vivirme en paz.
  - 4.- Claves para avanzar.
- Síntesis final

### **METODOLOGIA**

- Ejercicios de interiorización para escuchar la propia vivencia y leerla.
- Tiempos de silencio.
- Tiempos de puesta en común

## **MODALIDAD ON-LINE**

Cinco encuentros:

- 27-28-29-30 y 31 de julio de 2020.
- Horario de 10 a 13 horas.
- Duración: 15 horas.
- Posibilidad de una entrevista individual de 45 minutos.

Matricula: 200.- € (por persona)

Inscripciones:

[fsaborido@cop.es](mailto:fsaborido@cop.es)

660 446 078

<https://franciscosaboridopsicologo.com/>