

# ENCUENTRA TU MANADA

## VERSIÓN PEGASO

- Grupos de **5 a 8** personas
- **NO** es una terapia de grupo
- **6** sesiones en videoconferencia
- **ONLINE** desde tu casa para poder cuidar de tus necesidades y regularte fácilmente

## METODOLOGÍA

- Adaptada al funcionamiento neurodivergente: *flipped classroom, actividades dinámicas, resolución de problemas...*
- Clases **temáticas**: explora conceptos y descubre herramientas prácticas para mejorar tu día a día
- **Seis** clases de **1h30** repartidas en 4 meses (2 meses para la versión "**intensiva de verano**") + tutoría
- Todo el material disponible online

### NO sustituye un acompañamiento terapéutico

PERO ya tendrás toda la base de "**psicoeducación**" que es una gran parte de los acompañamientos.

El valor añadido de esta formula es la posibilidad de intercambiar con personas **con un funcionamiento similar** (si te apetece la interacción, que no es obligatoria), de verte **reflejadx** en las experiencias de lxs demás, de recibir **aceptación y validación** en lugar de incredulidad!

# ENCUENTRA TU MANADA

## CLASES DE 1H30

### 1ª SESIÓN

- **En los inicios** (*tipos de apego, peso de la norma, camuflaje, relaciones familiares...*)

### 2ª SESIÓN

- **Queremos pertenecer** (*los grupos, los entornos sociales, las expectativas y valores en las amistades, la comunicación divergente, el sentimiento de soledad...*)

### 3ª SESIÓN

- **Relaciones sexoafectivas** (*modelos relacionales, orientación sexual y romántica, expectativas de género, mi espacio y el tuyo, detección de necesidades, los famosos límites...*)

### 4ª SESIÓN

- **Esto no funciona** (*dinámicas sanas / insanas, me pierdo en el otro, sensorialidad y sexo, ansiedad social, reconocer el trauma interpersonal y la violencia...*)

# ENCUENTRA TU MANADA

## 5ª SESIÓN

- **Cambio de foco** (*desarrollar un marco de referencia interno, el “egoísmo sano”, asertividad neurodivergente, ingredientes para cuidarse en las relaciones, identidad neurodivergente...*)

## 6ª SESIÓN

- **Vida adulta** (*gestionar críticas y “meteduras de pata”, el aspecto laboral, detectar intenciones, comunidad neurodivergente, pamaternidad o no, duelos...*)

## DESARROLLO DE CADA SESIÓN

- La parte más teórica se estudia en autonomía **antes de la sesión**
- **Ronda** de preguntas respecto a la teoría + feedback de los "quereres"
- **Quiz** para chequear la comprensión de las nociones
- **Parte práctica:** resolución de problemas y/o actividades
- Momento (largo) para **compartir** experiencias
- **"Quereres"** para lxs que quieran profundizar

*Las sesiones se realizarán a través de **Zoom** y serán **grabadas** para las personas que no pueden asistir a la reunión - y por si necesitas volver a verla después (solo accesible para los participantes del curso).*