

LOURDES RELLOSO

Psicóloga clínica



CATÁLOGO

CURSOS

www.lourdesrelloso.com



ÍNDICE

• CURRÍCULUM	Pag 3
• ¿POR QUÉ YO PARA TU EVENTO?	Pag 4
• CURSOS	Pag 5
Curso MOTIVA Y VENCERÁS - Cómo actuar para motivar	Pag 7
Curso DÉJALE HACER PARA CRECER - Consigue alumnos seguros, felices y con éxito en la vida.	Pag 8
Curso RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL AULA - Prevención e intervención en situaciones de conflicto profesor-alumno en el aula.	Pag 9
Curso MALTRATO EN EL AULA - Prevención e intervención en situaciones de maltrato entre alumnos.	Pag 10
• CONTACTA	Pag 12





CURRÍCULUM

LICENCIADA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SEXOLOGÍA
MASTER EN PNL - MASTER EN TERAPIA BREVE ESTRATÉGICA
PRIMERA FILIAL OFICIAL DEL NORTE DE ESPAÑA DE LA ESCUELA AREZZO
DE TERAPIA BREVE ESTRATÉGICA
FORMADORA OFICIAL DE TERAPIA BREVE ESTRATÉGICA
PREVENCIÓN, DETECCIÓN, PERITAJE Y TRATAMIENTO DE ABUSO SEXUAL INFANTIL

LIBROS Y CUENTOS

“¡Escapa del MAL TRATO! Identifica y protégete de las personas tóxicas que te MAL TRATAN”.
AUTOEDICIÓN

“Amor o Miedo y otras paradojas de nuestro tiempo”
EDITORIAL CULTIVALIBROS

“El payaso Prisas”
EDITORIAL THINKING OF POEMS

“La flor de la abuela”
EDITORIAL THINKING OF POEMS

PONENTE Y CONFERENCIANTE

CONFERENCIANTE INTERNACIONAL
FORMADORA DE TERAPIA BREVE ESTRATÉGICA
EXPERTA EN RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

RADIO Y TV

CONTERTULIA EN PROGRAMAS DE RADIO Y TELEVISIÓN



Radio Bilbao



¿POR QUÉ YO?



¿POR QUÉ YO Y NO CUALQUIER OTRA PERSONA PARA TU EVENTO?

“Te ofrezco una forma de enseñar y divulgar que genera EMOCIONES.”

La palabra crea emociones y sin emoción no hay reacción ni posibilidad de aprendizaje. Aportaré a tu ponencia una marca emocional inolvidable, un nuevo aprendizaje con mi método RITMO, un método que explica cómo crecer de la mano de nuestros propios límites que ofrecerá **una transformación en tu público.**

“El público ríe mientras aprende, experimenta para emocionarse y participa para experimentar.”

Esta es la base del éxito con el público: ¡conseguir que se impliquen! **No hay aprendizaje posible sin una vivencia.** Necesitamos sentir para comprender y mi forma de impartir **cursos y ponencias** consigue que el oyente tenga siempre esa experiencia que le transformará.

MENSAJE INNOVADOR Si una persona considera que va a escuchar “lo mismo”, difícilmente considerará adecuado pagar un precio por recibir el mensaje que le ofreces. No debemos olvidar que nuestro bien máspreciado es nuestro tiempo.

EFICACIA y EFICIENCIA Porque contar conmigo asegurará el éxito y la satisfacción de tu público. Todo lo que transmito está basado en miles de casos reales y se lo ofrezco al público de un modo simple y sencillo, de forma que sienten que APRENDEN algo NUEVO. Hoy hay cientos de “expertos” que se han creado de la nada pero si quieres dar VALOR a tu evento necesitas una PROFESIONALIDAD contrastada y comprobada.

EXPERIENCIA Tras más de 25 años como psicóloga, colaboradora en medios de comunicación (radio, tv o prensa), autora de varios libros, conferenciante y ponente puedo ofrecerte lo que necesitas

**“UN MENSAJE INNOVADOR,
PROVOCADOR Y POLÉMICO
QUE GARANTICE UNA
EMOCIÓN INOLVIDABLE EN
EL PÚBLICO”**





CURSOS

“Pídele a una persona lo que NO te pueda dar y tendrás un conflicto, insístele en que lo haga y tendrás una mala relación, enfádate porque no te hace caso y tendrás un enemigo.”



CENTROS QUE QUIEREN SER PUNTEROS

“Si quieres resultados distintos debes partir de premisas diferentes y actuar de un modo diferente y con estos cursos aprenderás cómo actuar.”

Se trata de CUATRO cursos que pueden contratarse por separado o formando un curso completo.

Las tres primeras tienen una relación entre sí absoluta. Porque quien no sabe motivar, exige y quien exige crea resistencia en los alumnos.

El último de los cursos es específico para mejorar la convivencia en el centro e intervenir en situaciones de maltrato. Se incluyen las diferentes intervenciones ante el maltrato escolar. y se recogen también aquellas situaciones en las que el alumno puede no ser comprendido.

No hay mejor modo de ser un CENTRO DE REFERENCIA que garantizar los mejores resultados en el alumnado. No hay mejor modo de tener los MEJORES ALUMNOS que contar con los PROFESORES MEJOR PREPARADOS y no hay mejor modo de garantizar el ÉXITO de todos ellos que dotándoles del CONOCIMIENTO MÁS PUNTERO.

TESTIMONIOS

“Es muy frustrante llevar a cabo exhaustivamente el Protocolo de Actuación de Acoso Escolar y con la mejor de las intenciones poner en práctica todas las dinámicas de cohesión de grupo, insistir en el tema del buen trato... y ver que no cesa el acoso. Las pautas que nos dio Lourdes Relloso nos parecían, al principio, una locura ya que suponía actuar de forma totalmente contraria a lo que venían recomendándonos y veníamos haciendo. No veíamos más que riesgos por todos lados. Aún así nos atrevimos a seguir sus pautas y comprobamos lo siguiente: la tensión y la ansiedad del ambiente de la clase, del claustro y de los implicados (agresores y agredidos) comenzó a disminuir. Conseguimos retirar a las víctimas del punto de mira y a los agresores no darles pie a mantener su conducta. Los agresores comenzaron a autocontrolar sus conductas. Se consiguió dejar de focalizar la atención en la víctima y en las dinámicas de acoso, evitando que se siguieran sintiendo inferiores a los demás..”

Iraide Ortiz, Consultora y orientadora

“En el caso de un alumno de 3 años que nos preocupaba porque no comía nada en el comedor y horas antes comenzaba a llorar desconsoladamente porque no quería comer. Habíamos intentado, tanto la tutora como las monitoras del comedor, consolarle, animarle con cariño, pero cada vez comía menos y la situación seguía empeorando. Seguimos las pautas que nos dio Lourdes Relloso a pesar de parecernos ilógicas, pero al cabo de una semana, siguiendo estrictamente lo que ella nos sugirió, el alumno empezó a comer y dejó de llorar.”

Izaskun Biguri, profesora de aula de 3 años.



CENTROS QUE QUIEREN SER PUNTEROS

CURSO “MOTIVA Y VENCERÁS” *Cómo actuar para motivar*

**Para que un centro sea puntero necesitará cumplir UNA condición:
BUENOS RESULTADOS.**

Para conseguir que el mayor número de alumnos tenga éxito será imprescindible:

- Que los alumnos se sientan motivados utilizando una comunicación estratégica.
- Que el profesorado sepa sugestionar a los alumnos.
- Que el profesorado tenga capacidad para gestionar las distintas problemáticas del alumnado y con el alumnado.

En este curso los profesores aprenderán mi método RITMO, que les ayudará a:

- Motivar a los alumnos evitando la insistencia.
- Ayudar a los alumnos a superar sus inseguridades.
- Diferenciar los distintos tipos de problemas con los que se puede encontrar el profesorado.
- Dar las herramientas adecuadas a los profesores para no caer en la frustración.
- Ayudar a los profesores a ayudar a sus alumnos consiguiendo que puedan tener experiencias y vivencias de empoderamiento que garanticen los mejores resultados.

TESTIMONIOS

“Gracias a la ayuda de Lourdes hemos intervenido en situaciones complejas y los resultados han sido evidentes. Cuando tienes la información todo parece sencillo, pero sin saber qué hacíamos mal todo es demasiado complicado.”

Nagore, Directora

REQUISITOS DEL CURSO

COSTE 350€ (IVA no incluido)

- Duración 2h
- Ordenador y proyector
- Micrófono opcional (Dependiendo del aforo y/o sonoridad del recinto)
- Coffe break para asistentes (Opcional)

**Viajes, dietas y estancia corren a cargo de la entidad que contrata los servicios*



CENTROS QUE QUIEREN SER PUNTEROS



CURSO “DÉJALE HACER PARA CRECER”

Consigue alumnos seguros, felices y con éxito en la vida

Cuando pensamos que algo debe funcionar y no es así nos frustramos, cuando nos frustramos nos enfadamos, cuando nos enfadamos rompemos nuestra paz interior y la buena relación con nosotros y con el mundo.

Hay muchos libros y artículos sobre cómo ayudar a hijos y alumnos, pero necesitamos saber qué debemos hacer en situaciones y problemas que nos encontramos en nuestro día a día y no somos capaces de resolver. Unos padres y profesores IMPLICADOS son el principio del éxito de sus hijos y alumnos, pero la implicación va mucho más allá que la buena intención y NUESTRA preparación es indispensable para ayudarles.

PEDIR A UNA PERSONA LO QUE NO TE PUEDE DAR ES EL MEJOR CALDO DE CULTIVO PARA TRATARLE MAL.

Se debe contar con el conocimiento adecuado y para ello debemos recurrir al más novedoso conocimiento psicológico, con casos PRÁCTICOS Y REALES. En mis cursos explico las diversas razones por las que los hijos y los alumnos no hacen caso o son problemáticos y os ayudaré a RESOLVER estas situaciones con MI MÉTODO “LICOR” porque no en todos los casos podemos intervenir de la misma manera.

TESTIMONIOS

“Parece increíble que, sin darnos cuenta, estemos actuando de la forma más responsable y lógica posible y esto puede ser parte de lo que genera problemas a nuestros hijos. Cuando Lourdes nos explicó problemas concretos que podemos tener con nuestros hijos debido a nuestras falsas creencias se ve todo con una claridad absoluta. Sus consejos nos ayudaron a cambiar nuestro punto de vista, actuar de forma radicalmente distinta y resolver situaciones con nuestros hijos de forma rápida y fácil.”

Jon, orientador y padre de dos hijos de menos de seis años.

REQUISITOS DEL CURSO

COSTE 350€ (IVA no incluido)

- Duración 2h
- Ordenador y proyector
- Micrófono opcional (Dependiendo del aforo y/o sonoridad del recinto)
- Coffe break para asistentes (Opcional)

**Viajes, dietas y estancia corren a cargo de la entidad que contrata los servicios*



CENTROS QUE QUIEREN SER PUNTEROS



CURSO “RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL AULA”

Prevención e intervención en situaciones de conflicto profesor-alumno en el aula

Pídele a una persona lo que NO te pueda dar y tendrás un conflicto, insístele en que lo haga y tendrás una mala relación, enfádate porque no te hace caso y tendrás un enemigo.

En demasiadas ocasiones los PROFESORES NO SABEN DIFERENCIAR entre un alumno desmotivado, un alumno pasota, un alumno provocador o uno que reta. Desconocer la diferencia nos lleva a actuar de modo erróneo y perder la oportunidad de alcanzar buenos resultados en la educación.

En este curso te enseño a diferenciar las distintas dificultades con las que nos podemos encontrar con los alumnos y te doy las claves de cómo actuar en cada caso.

- Garantizando así que cada alumno pueda dar lo mejor de sí mismo.
- Generando una mejora de las relaciones profesor/alumno.
- Posibilitando una mejor confianza personal en los alumnos.
- Mejorando la satisfacción personal de todos y cada uno de los componentes de la institución (profesores, orientadores y alumnos).

TESTIMONIOS

“El enfoque que divulga Lourdes era algo desconocido para los miembros de nuestra escuela. Aunque su conocimiento profundo requiera de horas de estudio y de lectura, hemos podido comprobar cómo utilizando pautas sencillas hemos desbloqueado y mejorado situaciones complicadas con el alumnado. El reto ha consistido en dejar de insistir en aplicar las mismas soluciones que hemos intentado durante mucho tiempo y que no tenían resultados y actuar de un modo coordinado y en la misma línea tanto el profesorado como los padres de los alumnos.”

Nagore Elejalde, Directora

REQUISITOS DEL CURSO

COSTE 350€ (IVA no incluido)

- Duración 2h
- Ordenador y proyector
- Micrófono opcional (Dependiendo del aforo y/o sonoridad del recinto)
- Coffe break para asistentes (Opcional)

**Viajes, dietas y estancia corren a cargo de la entidad que contrata los servicios*





CURSO “MALTRATO EN EL AULA”

Prevención e intervención en situaciones de maltrato entre alumnos

Una persona que sufre está abocada al FRACASO, por esa razón el principio para garantizar unos buenos resultados es garantizarle un entorno SEGURO.

Garantizar que el centro sea un entorno SEGURO es la base para estar motivado y tener buenos resultados, pero conseguirlo es nuestro RETO. En este curso enseño a:

- PREVENIR EL MALTRATO
- PROTEGER A NUESTROS HIJOS /ALUMNOS
- AYUDARLES A LIBRARSE DE ÉL/ELLA.

Un mal enfoque terapéutico puede perjudicar absolutamente la salud de quienes pretendemos ayudar. No todos los psicólogos son expertos en el MALTRATO. Cómo prevenir y tratar estas situaciones de maltrato es fundamental para garantizar el BIENESTAR PERSONAL de quien lo sufre.

Este curso está enfocada tanto a profesores como a padres porque cuando no hay UNIDAD de criterios garantizaremos una mala praxis. El principio del éxito es entender que el mensaje que debemos enviar a quien sufre NO PUEDE CONTENER valores que le dañen aún más. El dolor que sufre quien es maltratado debe ser recogido y acogido por todas las figuras de AUTORIDAD del centro y de su hogar, pero el machismo que forma parte de nuestra educación nos impide hacerlo adecuadamente y, sin ser conscientes de ello, podemos empeorar la situación.

**UNA Y OTRA VEZ CONTEMPLAMOS CON IMPOTENCIA Y FRUSTRACIÓN
QUE LOS PROTOCOLOS NO FUNCIONAN.**

EL PAPEL LO AGUANTA TODO, PERO LA REALIDAD NO ES TAN SIMPLE NI TAN SENCILLA.

REQUISITOS DEL CURSO

COSTE 600€ (IVA no incluido)

- Duración 4h (2 horas profesores y 2 horas padres)
- Ordenador y proyector
- Micrófono opcional (Dependiendo del aforo y/o sonoridad del recinto)
- Coffe break para asistentes (Opcional)

**Viajes, dietas y estancia corren a cargo de la entidad que contrata los servicios*





CURSO “MALTRATO EN EL AULA”

Prevención e intervención en situaciones de maltrato entre alumnos

TESTIMONIOS

“Durante tres cursos en el Instituto Laudio BHI hemos recibido formación sobre comunicación e intervención estratégica con Lourdes Relloso. Ella tiene un estilo claro y directo. La metodología que utiliza es fundamentalmente práctica. Invita a los participantes a no ser meros oyentes y mantener una posición activa y colaboradora. Ilustra las ideas y conceptos a través de innumerables ejemplos prácticos.

Ella me ha ayudado a poner otra mirada ante las dificultades de aprendizaje y convivencia. Lourdes menciona constantemente que en el proceso de enseñanza-aprendizaje son condimentos esenciales la empatía, las emociones, la expectativa de éxito, el sentirse capaz. Y alerta a su vez de las distintas caras del miedo (la prepotencia, la arrogancia, el desdén, la pasividad...).

Es un verdadero placer trabajar con ella.”

Nerea Reketa, orientadora del IES Laudio BHI.

“Es muy frustrante llevar a cabo exhaustivamente el Protocolo de Actuación de Acoso Escolar y con la mejor de las intenciones poner en práctica todas las dinámicas de cohesión de grupo, insistir en el tema del buen trato... y ver que no cesa el acoso. Las pautas que nos dio Lourdes Relloso nos parecían, al principio, una locura ya que suponía actuar de forma totalmente contraria a lo que venían recomendándonos y veníamos haciendo. No veíamos más que riesgos por todos lados. Aún así nos atrevimos a seguir sus pautas y comprobamos lo siguiente: la tensión y la ansiedad del ambiente de la clase, del claustro y de los implicados (agresores y agredidos) comenzó a disminuir. Conseguimos retirar a las víctimas del punto de mira y a los agresores no darles pie a mantener su conducta. Los agresores comenzaron a autocontrolar sus conductas. Se consiguió dejar de focalizar la atención en la víctima y en las dinámicas de acoso, evitando que se siguieran sintiendo inferiores a los demás.”

Iraide Ortiz, consultora y orientadora.



CONTACTO



JUNTOS VENCEREMOS

Ponte en contacto para resolver cualquier duda sobre lo que tú o tu centro necesitáis

CORREO ELECTRÓNICO

lourdes@lourdesrellosos.es

TELÉFONO

+34 946 723 625

WEB

lourdesrellosos.es





El bienestar personal
es la base del éxito en cualquier ámbito
y el logro de las metas individuales
es la base del bienestar personal

Salvo