

"Es verdad: amamos a la vida no porque estemos habituados a vivir, sino porque estamos habituados a amar" F. Nietzsche

Reactivemos nuestros impulsos más internos para que se exprese el aprecio que hemos reservado hacia nosotros mismos.

"TÉCNICAS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA"

RECURSOS PERSONALES PARA CONSOLIDAR LA CONSTANCIA EN NUESTRA AUTOESTIMA

OBJETIVOS

1. Conocer la importancia de la Autoestima para el desarrollo propio
2. Sintetizar los valores de Autoconcepto, Autoevaluación, Autoaceptación, Autoevaluación, Autorrespeto
3. Exponer recursos de tipo emocional y conductual para comprometer el afecto propio en el día a día
4. Crear y aportar estrategias para el fortalecimiento del bienestar personal

Durante la actividad del curso se revisarán las diferentes formas de afrontar situaciones que ponen en riesgo nuestra valía. Intentaremos descubrir recursos propios, aplicarlos en nuestra vida y compartirlos con el grupo,

En una atmosfera relajada y cordial el taller se llevará a cabo con una combinación de actividades teóricas y prácticas en las que se trabajará de forma individual y en pequeños grupos.

El seminario es una continuación del tema LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA Y SU FUNCIÓN DURANTE NUESTRA VIDA DIARIA, dado que son seminarios independientes NO se precisa haber participado en dicho curso para formar parte de este.

Lugar: Colegio Universitario "Cardenal Cisneros". C/ General Díaz Porlier 58. 28006 Madrid

Fecha: 14, 15 y 16 de octubre 2009 de 19:00 a 21:00 HRS

Precio: 80 €