

Cómo mejorar nuestra autoestima día a día

María Jesús Cava Caballero , Departament de Psicologia Social

Descripción:

Los contenidos de este curso-taller se centrarán en la realización de diferentes actividades prácticas que pueden contribuir a mejorar nuestra autoestima en el día a día.

Mediante actividades sencillas, analizaremos nuestros pensamientos y sentimientos hacia nosotros mismos, aprenderemos a conocer y a valorar mejor nuestras fortalezas, a proponernos retos que nos ilusionen y a confiar en nuestra capacidad para conseguirlos.

La metodología será activa y participativa.

CONTENIDOS

1. Autoestima: ¿qué es? y ¿por qué es importante?
2. Descubriendo mis fortalezas: una mirada a mis cualidades positivas
3. ¿De dónde surge mi autoestima y cómo puedo incrementarla?
4. “Yo soy yo, y mis circunstancias” (manejo positivo de las dificultades)
5. ¿Qué retos me apetecen hoy?... la importancia de las ilusiones
6. Nutriendo nuestra autoestima en el día a día

Fechas:

Noviembre: 7,14,21,28

Diciembre: 5,12

Horario:

Viernes 10:00 h. - 13:30 h.

7 y 14 nov. (10:00 h. – 13:00 h.)

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 20

Créditos Nau Gran: 2

Precio: 60€