

APRENDIENDO A MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA EN EL DÍA A DÍA

MARÍA JESÚS CAVA CABALLERO
DEPARTAMENT DE PSICOLOGIA SOCIAL



APRENDIENDO A MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA EN EL DÍA A DÍA

Los contenidos del curso se centrarán en la realización de actividades prácticas dirigidas a mejorar nuestra autoestima en el día a día. Mediante actividades sencillas, analizaremos nuestros pensamientos y sentimientos hacia nosotros mismos, aprenderemos a conocer y valorar nuestras fortalezas, a proponernos retos que nos ilusionen y a confiar en nuestra capacidad para conseguirlos.



APRENDIENDO A MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA EN EL DÍA A DÍA

La metodología será activa y participativa. Los contenidos concretos de cada una de las sesiones son los siguientes:

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 fortalecerla?
4. ¿Qué retos me apetecen hoy?... la importancia de las ilusiones
5. Nutriendo nuestra autoestima en el día a día



APRENDIENDO A MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA EN EL DÍA A DÍA



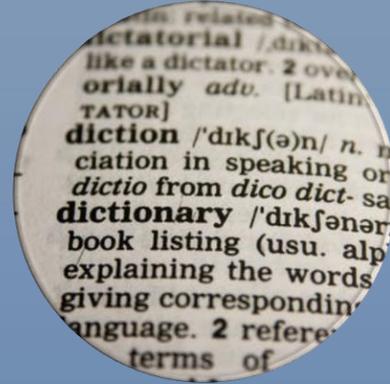
Fechas:

- Octubre: 20 y 27
- Noviembre: 3, 10 y 17



Horario:

Viernes de 10:30 a
12:30 horas



- Idioma: Castellano
- Duración: 10 h
- Créditos N. G. 2
- Precio: 27€



- Modalidad:
Presencial
- Campus Blasco
Ibáñez