

CURSO «MEJORA TU AUTOESTIMA»

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

CURSO «MEJORA TU AUTOESTIMA»

Dirigido a quien desee:

- Mejorar su autoestima.
- Reducir la hipersensibilidad a la crítica.
- Disminuir la autocrítica excesiva y la infravaloración.
- Dejar de ser indecisos.
- Eliminar la culpa.
- Hacer frente al pesimismo y la frustración.
- Combatir la falta de confianza en sí mismo.

Objetivos:

- Conocerse mejor a uno mismo
- Comprender qué es la autoestima.
- Aprender cuáles son los fundamentos de la autoestima sana y cómo desarrollarlos y cultivarlos.
- Favorecer el desarrollo de la autoconfianza.
- Aprender a relacionarnos con las distintas personas.
- Identificar cómo me relaciono conmigo mismo y cómo podría mejorar esta relación.
- Tomar conciencia de la imagen que tenemos de nosotros mismos.
- Identificar nuestras características más positivas.
- Aceptar nuestros aspectos personales más negativos.

Requisitos técnicos:

Esta actividad se realiza de forma presencial y también on line para aquellas personas que así lo deseen por comodidad o por encontrarse en otra población distinta a la sede.

En el caso de las personas que lo soliciten de forma online en formato de videoconferencia, es necesario disponer de PC o portátil con conexión a internet, o teléfono móvil con el que se pueda llevar a cabo videoconferencias.

Nº personas asistentes:

El número de personas asistentes por curso será limitado a un máximo de 15-20 personas.

Horario y Fechas:

Jueves de 18,00 h a 19,30 horas.

Septiembre: 21, 28

Octubre: 05, 19, 26

Noviembre: 09, 23

Diciembre: 14, 21

Enero 2024: 11

Donativo:

60 €

40 € (socios con más de 2 años de antigüedad)

Impartido por:

Carlos Pérez Ara

Psicólogo sanitario (colegiado A-600).

Licenciado en Psicología por la Universidad de Valencia. Diplomado en Magisterio Educación Especial por la Universidad de Zaragoza.

Director técnico del Teléfono de la Esperanza de Aragón.

Inscripciones:

Puedes inscribirte en la web <https://telefonodelaesperanzadearagon.es> sección Contacto y en el apartado que pone Asunto escribe la palabra AUTOESTIMA + tu teléfono de contacto

Mediante mail a: zaragoza@telefonodelaesperanza.org

Mediante el contestador del teléfono 682351483 dejando su nombre y apellidos completos y curso que quiere realizar.

Números de cuenta para hacer el donativo:

IBERCAJA ES31 2085 5211 1403 3064 8908

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Dirección técnica (976232828 / 682351483) (zaragoza@telefonodelaesperanza.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

TELÉFONO DE LA ESPERANZA DE ARAGÓN

Fecha de última actualización de la actividad

12/04/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle MARIANO LAGASCA 13 - 1º 50006 Zaragoza Zaragoza Aragón España



Fecha de la Actividad

De 21/09/2023 a 11/01/2024

Página web del proyecto

<https://telefonodelaesperanzadearagon.es/eventos/autoestima/>

Imagen de la Actividad



