

Quiérete.... Quiérete Mucho...

La mayor parte del tiempo te sientes abrumado por las circunstancias externas, por la cantidad enorme de información que recibes, luchando contra los demonios de tus prejuicios... y te sientes cansado. Quieres Ser libre y Ser tú mismo aunque parece que cuanto más quieres serlo más te sientes desorientado. Estas circunstancias hacen que no tenga nada de extraño que vayas en busca de la autoestima perdida.

Ser, por fin, uno mismo.

Avanza poco a poco en el camino de la autoestima. Aprendiendo a construirla, a repararla, a protegerla.

El mundo no es más que un reflejo de cómo nos tratamos a nosotros mismos.

Un taller para potenciar la autoestima de los jóvenes, para que aprendan a encontrarla, mantenerla y cuidarla.

La Autoestima no nace, se hace.

La personas tenemos "conciencia de uno mismo", es decir, definimos quienes somos y le damos un valor. Construimos así nuestra imagen personal y según sea ésta más o menos positiva, así será nuestra autoestima. Por lo tanto la Autoestima es el juicio que hacemos de nosotros mismos.

Depende de lo sana que esté ésta así será nuestra manera de comportarnos con los demás y con la sociedad en general. Tener una autoestima positiva es de la mayor importancia para la vida personal y social

Este enfoque, a través del Coaching, hace posible prevenir y corregir comportamientos problemáticos, mejorar las relaciones con los padres y elevar el rendimiento académico, entre otras cosas.

Para jóvenes entre los 18 y los 30 años.

Plazas Limitadas

Objetivos

El objetivo primordial de este taller es el de discernir cual es el concepto y la visión que tenemos de nosotros mismos, variando nuestros hábitos mentales con unas sencillas herramientas.

1. Reconocer la imagen que tenemos de nosotros
2. Favorecer el concepto positivo de uno mismo
3. Corregir las causas que limitan nuestro pensamiento
4. Ser conscientes de nuestro grado de autoconfianza
5. Tener un fin en mente
6. Reconocer nuestras dependencias
7. Identificar nuestros principios y valores

Temario

1. El Ser y el Ego
2. Emoción vs Sentimiento
3. Autoconcepto vs Autoestima
4. ¿Qué nos impulsa?
5. Los Principios y los Valores
6. Los Centros
7. La Actitud
8. Autoaceptación

Elena Guillomía es Coach acreditada por Coachville, en Formación en el proceso de Coaching y Coaching Ejecutivo, y por el Instituto de Coaching y Desarrollo (ICD) en Coaching Sistémico y Ontológico y Selfcoaching; PNL Practitioner. Especializada en Liderazgo e Inteligencia emocional y social, actualmente es profesional del desarrollo personal en estas materias.

Jueves 18 de Marzo

Horario: de 18'30 a 20'30

Inversión: 30€

Si vienes con un amigo, un 20% de descuento; si sois tres, pagáis sólo dos.