



H3391 AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA PARA LA CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

IRAUPENA/DURACIÓN: 32 Horas

HELBURUAK/OBJETIVOS:

- Valorar nuestra autoestima y su importancia en nuestro mundo personal y profesional.
- Desarrollar herramientas para mejorar y potenciar la Autoestima y confianza en uno mismo.
- Aprender a sacar el máximo partido de las propias fortalezas.
- Aplicar las técnicas aprendidas en el desarrollo profesional y mejorar las competencias y capacidades.

PRESTAKUNTZA GUNEAK/NÚCLEOS FORMATIVOS:

- 1 Autoestima: el primer escalón del éxito.
 - La importancia de la autoestima en nuestro día a día.
 - Qué caracteriza a una persona con autoestima alta.
2. Autoestima negativa.
 - Definición. Personas con autoestima baja.
 - Indicadores conductuales y emocionales.
 - Técnicas de mejora.
- 3 Autoestima positiva.
 - Características.
 - Autocontrol emocional y actitudinal.
 - Cómo influye la autoestima positiva en el trabajo.
- 4.- Autoestima y Autoconocimiento.
 - Superación mediante motivación, autoestima y autoconfianza.
 - La seguridad en uno o en una misma: Haz que las cosas sucedan.

BALDINTZAK/REQUISITOS:

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA/INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Aldakonea, 36
20012 Donostia-San Sebastián

Tel: 943326666

www.nazaret.eus
orienta@nazaret.eus

Parte hartzaileek istripu aseguru bat dute./Las personas participantes se hallan cubiertas por un seguro de accidentes.