

TALLER DE AUTOESTIMA

La capacidad de quererte a ti mismo

- **Aprende a valorarte y a amarte. Aprende a aceptarte tal y como eres incondicionalmente, sin que por ello, pierdas la motivación y la ilusión por mejorar cada día tus capacidades.**
- **Los problemas de autoestima pueden estar detrás de la mayoría de los problemas psicológicos y emocionales, y son un obstáculo para tener una vida feliz**

PROGRAMA DEL TALLER DE AUTOESTIMA

- 1. Como es la autoestima sana. Aspectos a mejorar**
- 2. El importante papel de nuestros pensamientos**
- 3. Estrategias centradas en mejorar conductas**
- 4. Estrategias centradas en mejorar emociones**

Fechas: 2/9/16/23 (Viernes) de Febrero

Horario: 17:00-20:00

Precio: 50 €

**Dirección: C/ Daoíz y Velarde nº 6,
bajo Izquierda 46021 (Valencia)**

Contacto: 963 553 423 -660857007

