

HABILITATS SOCIALS: CUIDAR L'AUTOESTIMA A TRAVÉS DE L'AUTOCONEIXEMENT I L'AUTOCONFIANÇA

TEMARI

1. Introducció
2. Què és l'autoconeixement?
3. Línia de vida
4. Evolució del Jo al llarg del cicle vital: Jo infant, Jo adolescent, Jo adult/a.
5. Emocions
6. Creences i valors
7. Les creences limitades i potenciadores.
8. DAFO
9. Com superar les amenaces, debilitats i pors
10. Què és l'autoconfiança?
11. Com generar més autoconfiança
12. Què és l'autoestima?
13. Tipus d'autoestima
14. Claus per millorar l'autoestima
15. Pla d'Acció de Millora Personal
16. Conclusions i avaluació del curs