

## HABILIDADES SOCIALES: CUIDAR LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DEL AUTOCONOCIMIENTO Y LA AUTOCONFIANZA

### TEMARIO

1. Introducción
2. ¿Qué es el autoconocimiento?
3. Línea de vida
4. Evolución del Yo a lo largo del ciclo vital: Yo niño/a, Yo adolescente, Yo adulto/a.
5. Emociones
6. Creencias y valores
7. Las Creencias Limitantes y potenciadoras.
8. DAFO
9. Como superar las amenazas, debilidades y miedos
10. ¿Qué es la autoconfianza?
11. Cómo generar mayor autoconfianza
12. ¿Qué es la autoestima?
13. Tipos de autoestima
14. Claves para mejorar la autoestima
15. Plan de Acción de Mejora Personal
16. Conclusiones y Evaluación del Curso