

Potenciar mi autoestima

LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

Ayudarme a:

- descubrir dónde pongo o fundamento mi autoestima, así como,
 - comprender lo que la altera o anula,
- para emprender un camino que me ayude a aceptar mi realidad y a entrar y mantenerme en mi verdadera valoración.

EL CONTENIDO DEL CURSO (12 horas)

Comenzaremos el curso con un tiempo de puesta en marcha.

1ª Parte: ¿Dónde pongo yo la estima de mí?

- Mi historia desde este ángulo.
- Mi hoy.

2ª Parte: ¿Qué deteriora o anula la estima de mí?

- Las reacciones negativas de los otros.
- Mis fracasos y lo que no me va de mí.

3ª Parte: Como progresar en tener una estima ajustada de mi:

- Actitudes a vivir.
- Medios a practicar.

Balance

MARCO PEDAGÓGICO

La formación se da en grupo. Unas preguntas invitan a cada participante a observar en su propia vida el tema tratado y a describir su vivencia. Este tiempo personal de análisis guiado va seguido de un compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene utilizando diferentes medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,..). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se les invita a una toma de decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Este curso se dirige a toda persona adulta. Este curso no es aconsejable a las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.