Taller:

EL ARTE DEL AUTOESTIMA

Dirigido a:
Niños (a partir de los 12 años de edad) y adultos.

Profesora asociada:
Betty Jiménez.

Duración:
2 meses.

Sumilla:

Este taller brinda la oportunidad de lograr confiar en nosotros mismos para afrontar desafíos, sentirnos seguros y aceptarnos como somos. También nos proporcionará recursos que ayudarán a desarrollar destrezas y habilidades para realizar actividades de nuestro interés.

Contenidos:

- Inteligencia emocional: concepto, naturaleza y medición.
- Emociones positivas, negativas y ambiguas. El bienestar subjetivo.
- La educación emocional.
- La actitud mental positiva, la autoestima y la armonía psicofísica.

Materiales:

- Cuaderno y hojas para tomar apuntes.