

## **QUIERETE MÁS**

**Coordinan:** Mara García Frutos y Leticia García Jerez.

**Fechas:** Todos los cuartos viernes de cada mes.

**Duración:** una sesión de 4h con descanso.

**Lugar:** En Madrid C/ Miguel Ángel nº 6 1º.  
En Alcalá de Henares (consultar).

**Precio:** 80€.

**Descuentos:** 10 % para estudiantes, desemplead@s y mayores de 65 años.



### **INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**

Infórmate sin compromiso y te asesoraremos de forma personalizada.

**Web:** [www.inpsico.com](http://www.inpsico.com)

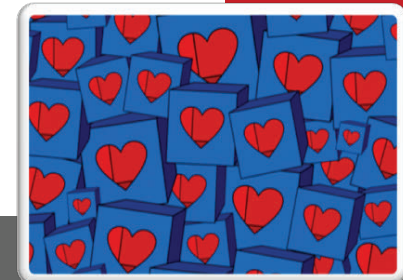
**Teléfonos:** 678.51.43.88 ó 606.90.89.86

**E-mail:** [info@inpsico.com](mailto:info@inpsico.com)

Si quieres recibir información sobre próximos talleres, actividades, o enviarnos sugerencias, mándanos un email y te

**TALLER**

# **QUIERETE MÁS**



**INPSICO**

**Intervención Psicológica**

[www.inpsico.com](http://www.inpsico.com)

INPSICO  
Intervención Psicológica  
[www.inpsico.com](http://www.inpsico.com)

## QUIERETE MÁS

Tod@s hemos oído hablar de la autoestima y su importancia, pero realmente ¿cómo influye en nuestra vida diaria?

¿Por qué es tan importante tener una autoestima sana? ¿Cómo saber si tengo que mejorar mi autoestima? ¿Qué hago para subir mi autoestima?



Este taller pretende dar respuesta a estas cuestiones, así como aprender conceptos clave en relación a la autoestima, de forma que aumente su comprensión y puesta en práctica de estrategias para conseguir mejorarla.

## METODOLOGÍA

El taller está dirigido a todas aquellas personas que deseen conocerse, valorarse más y sentirse mejor consigo mism@s.

Se llevará a cabo en grupos reducidos de 5 a 10 personas.

La estrategia metodológica será eminentemente práctica, a través de ejercicios que permitan la comprensión de los contenidos.



- Al inicio del taller se entregará la **documentación** relativa a los contenidos del mismo.
- Al finalizar el taller, se ofrece la posibilidad de realizar una entrevista personal para asesorar de forma individualizada.

## CONTENIDOS\*

- El autoconcepto y la autoestima.
- Consecuencias de la baja autoestima.
- Ventajas de tener un sana autoestima.
- Mi forma de pensar.
- La culpa y el perfeccionismo.
- Aceptarme y valorarme.



\* pudiendo sufrir modificaciones tanto en contenido como en duración, en función de las demandas y necesidades del grupo.