



Autoestima.

1. Objetivo

Al finalizar el curso taller, los participantes serán capaces de identificar sus propias áreas de oportunidad para mejorar en ellas, los elementos para superarse y las herramientas para motivar el desarrollo de los demás.

Asimismo, estarán en capacidad de aplicar conceptos básicos para el manejo de la tensión y logro de sus metas.

2. A quien va dirigido

Este curso va dirigido a todo el personal.

3. Temario

- ¿Qué es la Autoestima?
- Tipos de Autoestima: Eficiencia, Eficacia y Productividad.
- La Baja Autoestima.
- La Autoestima Inflada.
- Formación de la Autoestima sana.
- Elementos ligados a la Autoestima sana.
- Autoestima Precisa.
- El Autorrespeto.
- El Autoconocimiento y su impacto.,
- Desarrollo de la Autoestima permanente.
- La Asertividad.
- Autoestima y Auto-realización.
- Sentido de Pertenencia y evolución hacia otros campos.
- Actitudes Positivas y Auto-cuidado.

4. Material:

Apuntes de apoyo, ejercicios y presentaciones en power point.

5. Metodología:

Presentación del Tema.

Ejemplos de aplicación de los conceptos.

Ejercicios acerca del tema.

Evaluación constante tanto personal como de grupo.

6. Duración:

El curso puede tener una duración de hasta doce horas con la dosificación que convenga a quien contrata.

7. Acreditación.

Evaluación escrita:

Se tomará en cuenta asistencia y participación

