

Taller Favorecer una Autoestima sana

DESTINATARIOS Y OBJETIVOS

El **taller intensivo sobre cómo favorecer una Autoestima sana** está destinado a personas que desean tener criterios y herramientas para acompañar el desarrollo de una Autoestima sana.

CONTENIDOS DEL TALLER

- Cosmovisión de la educación viva.
- La mente como sistema autorregulado y autorreferente: dimensiones del Yo.
- Los cuatro tipos de vínculos en la teoría del apego: seguro, ansioso, ausente, y desorganizado.
- Definición de autoestima y autoconcepto.
- Variabilidad y tipos de autoestimas
- Características de la autoestima sana e insana
- Aspectos que influyen en la construcción de una autoestima sana e insana
- Los cuatro momentos en el acompañamiento emocional: el ahora, el después, el antes y el siempre.
- Estrategias y herramientas para favorecer una autoestima sana y para hacer evolucionar una autoestima dañada.
- Cómo elaborar un plan de intervención con acciones en el ahora, el antes, el después y el siempre.



CALENDARIO Y HORARIO

El taller se desarrolla durante 5 horas, por la mañana, o por la tarde.

PRECIO Y PROCESO DE INSCRIPCIÓN

El precio del taller es de 40 euros. Para parejas, hay un 10% de descuento. Para apuntarse al curso, hay que escribir un mensaje a: gestion@jordimateu.info

FACILITADOR

El formador del curso es Jordi Mateu, presidente del Caiev, con 35 años de experiencia como asesor de escuelas, formador, maestro, director del espacio educativo Ca l'Aulet y padre de cuatro hijos de 24, 14, 12 y 10 años.

