



TALLER EXPRESS

## AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

*Objetivos:*

- Descubrir quién eres y cómo te valoras y cuidas en este momento.
- Aprender a relacionarte contigo mismo desde la autocompasión.
- Entrenar habilidades para poder tomar decisiones de manera consciente y libre de la opinión ajena.

*Para quién:*

Este taller es para todos aquellos que quieran cambiar la manera que tienen de relacionarse consigo mismos, para poder tratarse de una manera más compasiva.

*Duración:* 2 sesiones (5 horas). 2,5 horas/sesión.

*Contenidos:*

1. Descubriendo cómo te relacionas contigo mismo.
2. Entrenamiento en habilidades: cómo tratarte desde la autocompasión.
3. Entrenamiento en habilidades: cómo tomar decisiones libres y conscientes.

*Una vez que termines, podrás:*

Conocer más en profundidad para poder cambiar el concepto que tienes de ti mismo/a. Conseguirás valorarte y cuidarte desde un lugar más amable y consciente. Serás capaz de tomar decisiones seguras y con confianza.

*Otros cursos que te pueden interesar son:*

Desenredando emociones, autoexigencia y autosabotaje, enfoca-t: mindfulness y flexibilidad psicológica.