



psico
sedna

psicología clínica

933 721 216

info@psicosedna.com
psicosedna.com

Sant Francesc Xavier, 27-29
Esplugues de Llobregat

Quiérete a ti misma

Este taller está dirigido a mujeres adultas, que quieran fortalecer su autoestima mediante la reflexión de quiénes son, cómo se identifican y qué aspectos de su vida las han llevado a ser así.

A partir de esta construcción de ellas mismas, poder ver qué aspectos les gustaría cambiar para conseguir una mejor valoración de sí mismas.

La importancia de la autoestima radica en que afecta a nuestra forma de ser y a la percepción de nuestra valía personal. Por lo tanto, afecta a nuestro comportamiento y a la manera como nos relacionamos con los demás.

Objetivos

Fortalecer la autoestima

Profundizar en el conocimiento de uno mismo.

Trabajar la vivencia psicológica y emocional de nuestro desarrollo personal.

Reflexionar sobre quiénes somos y el concepto de identidad.

Imparte

Elena Moreno Román

Psicóloga y Psicoterapeuta. Máster en Práctica clínica. Postgrado en terapia breve estratégica. Postgrado de práctica en psicoterapia.

Cristina Calvera Morales

Psicóloga y Psicoterapeuta. Máster en Práctica clínica. Formadora de Talleres de Empoderamiento para mujeres.

Organiza

Psicosedna

Centro de Psicología y Logopedia

Miércoles del 09/10/13 al 06/11/13 | (5 sesiones) Horario: 19.00 h a 20.30 h | *Plazas limitadas por estricto orden de inscripción.*

Precio total del taller: 120€ Forma de pago: Inscripción de 40€ Resto a pagar el primer día de taller o en dos plazos (primer y tercer día de taller)