

CURSOS PRESENCIALES 2007 www.tupsicologia.com

TALLER DE AUTOESTIMA Y CRECIMIENTO PERSONAL

Sentirse una persona valiosa es una condición indispensable para estimarse, cuidarse, tener relaciones afectivas satisfactorias, oportunidades de placer y de realización personal, es decir, para poder lograr y mantener una salud integral.

PROGRAMA DEL CURSO:

1. **Autoconcepto físico y psicológico saludable.**
2. **Aceptación de uno mismo y automensajes negativos**
3. **Culpabilidad:**
 - El poder dañino de los “deberías/ tengo que”
 - Manejo de los errores.
4. **Asertividad:**
 - Expresión de las propias necesidades.
 - Defensa de derechos.
 - Cómo hacer y aceptar un elogio.
 - Cómo hacer y aceptar una crítica

INFORMACION:

5. **INFORMACION GENERAL:**
 - Todos los talleres tienen una duración de 16 horas en total. Se imparten dos horas a la semana durante dos meses.
 - Impartimos nuestros cursos a lo largo de todo el año.
 - Grupos de mañana y también de tarde.
6. **PRECIOS:**
 - 49 euros al mes.
 - Descuento del 10% a antiguos alumnos o pacientes.
 - **;; Novedad !!**, si tu y 4 compañeros más formáis un grupo, descuento del 15%
7. **REQUISITOS:**
 - No es necesario ningún conocimiento previo. Dirigido a personas de cualquier edad.
 - Es indispensable hacer una reserva de 5 euros al matricularse que se descontará del precio de la primera mensualidad.
8. **IMPARTIDO:**
 - Patricia Córdoba (Psicóloga Colegiada M-16099) y profesionales colaboradores.
9. **INSCRIPCIONES:**
 - C/ Paloma, Nº 17 (Algete) Madrid
 - Teléfonos: 655 42 66 84/ 91 629 09 10. Deje su mensaje, estaremos encantados de atenderle.
 - Por correo electrónico: consulta@tupsicologia.com