SÉ TÚ: AUTOESTIMA Y CONFIANZA EN LA ADOLESCENCIA

Área formativa: DELFÍN HUMAN ACADEMY

Modalidad: Presencial

Teléfono WhatsApp: 607 74 52 82

Precio: (50% matrícula / resto inicio)

DIRIGIDO A

- Adolescentes que quieran conocerse y valorarse mejor.
- Jóvenes que deseen fortalecer su seguridad y confianza personal.
- Adolescentes que tengan dificultades para reconocer sus capacidades.
- Jóvenes interesados en mejorar su bienestar y crecimiento personal.

OBJETIVOS

- Fortalecer la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Identificar cualidades, capacidades y fortalezas personales.
- Aprender a gestionar la inseguridad y el miedo al juicio de los demás.
- Desarrollar una imagen personal más positiva y realista.
- Mejorar la capacidad para expresar opiniones y necesidades.
- Favorecer relaciones saludables basadas en el respeto.

CONTENIDO

- La autoestima durante la adolescencia.
- Autoconocimiento: quién soy y qué me hace único.
- Identificación de fortalezas y capacidades personales.
- Pensamientos que limitan la confianza.
- Comparación social y necesidad de aprobación.
- Comunicación asertiva y establecimiento de límites.
- Gestión de las críticas y los errores.

- Herramientas prácticas para confiar más en uno mismo.

> - Delfín Formación es una entidad inscrita y acreditada en el registro de Centros y Entidades de Formación Profesional para el Empleo de la Comunidad Valenciana.
> - Si tienes cualquier duda, por favor llámanos al 965 34 06 25.
> - Sólo se considera como alumno/a matriculado/a en el curso a aquella persona que haya completado la ficha de inscripción y pagado el importe total de la acción formativa antes del inicio del curso. Delfín formación se reserva el derecho a anular o aplazar este curso si no se llega a cubrir un mínimo de inscripciones.