Autoestima y Asertividad: habilidades para el bienestar

Ira. 03 - Ira. 04 2018

Kod. B05-18

Mod.:
Aurrez aurrekoa

Edizioa
2018

Jarduera mota
Uda Ikastaroa

Data
Ira. 03 - Ira. 04 2018

Kokalekua
Miramar Jauregia

Hizkuntzak
Gaztelera

Balio akademikoa
20 ordu

Webgunea
http://www.begoibarrola.com

Antolakuntza Batzordea

Azalpena

La autoestima y la manera en la que una persona se comunica están estrechamente relacionadas. Las personas con una autoestima sana se aceptan tal y como son, no tienen problemas a la hora de plantear sus necesidades o expresarse ante los demás cuando algo no les parece correcto, o les hace daño. No necesitan la aprobación de su entorno, porque ya se reconocen como valiosas por sí mismas y consiguen mayores niveles de bienestar. Es decir**,** las personas con un buen nivel de autoestima son capaces de comunicarse asertivamente.

Tener baja autoestima está muy relacionado con no tener un comportamiento asertivo, por eso un buen entrenamiento en comunicación asertiva será fundamental para mejorar la autoestima. Vamos a analizar las diferentes causas por las que una persona no desarrolla adecuadamente la autoestima o tiene problemas con la asertividad para comprender cómo ambas habilidades se pueden desarrollar generando sinergias que promuevan un mayor nivel de bienestar personal e interpersonal. A lo largo del curso se plantearán dinámicas y actividades que permitan a cada persona descubrir sus necesidades de mejora y las estrategias más efectivas para conseguirlo.

Helburuak

Conocer la relación entre la autoestima y la asertividad.

Analizar y comprender cómo se manifiesta nuestro nivel de autoestima y cuales son sus consecuencias.

Aprender a comunicarnos de forma asertiva.

Detectar creencias personales y sociales que son enemigas de nuestro bienestar.

Desarrollar estrategias para mejorar nuestro nivel de autoestima y asertividad.

Mejorar el autoconocimiento y la comprensión de los demás.

Comprender que, en gran parte, somos responsables de nuestro nivel de bienestar personal.

Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak

Programa

2018-09-03

09:00 - 09:15	Entrega de documentación
09:15 - 10:30	“Importancia de la autoestima y la autoconfianza para el desarrollo personal“ **Begoña Ibarrola López de Davalillo** | Psicóloga y escritora
10:30 - 11:30	“Creencias limitantes que impiden el bienestar personal“ **Begoña Ibarrola López de Davalillo** | Psicóloga y escritora
11:30 - 12:00	Atsedena
12:00 - 13:30	“Estrategias para mejorar nuestro nivel de autoestima“ **Begoña Ibarrola López de Davalillo** | Psicóloga y escritora

2018-09-04

09:00 - 10:30	“Importancia de la asertividad en el desarrollo personal“ **Begoña Ibarrola López de Davalillo** | Psicóloga y escritora
10:30 - 11:30	“ Cómo aprender a poner límites y a decir "no"“ **Begoña Ibarrola López de Davalillo** | Psicóloga y escritora
11:30 - 12:00	Atsedena
12:00 - 13:30	“Estrategias para desarrollar la asertividad“ **Begoña Ibarrola López de Davalillo** | Psicóloga y escritora

Zuzendaritza

Begoña Ibarrola López de Davalillo

Autónoma, Psicóloga y escritora

Licenciada en Psicología por la Univ. Complutense de Madrid desde el año 1977. Ha trabajado como Psicóloga y Directora desde 1977 hasta 1996 con niños y adolescentes con problemas de conducta y discapacidad, en diferentes Centros Educativos, Residencias y Centros Ocupacionales de la Comunidad de Madrid. Ha sido terapeuta infantil durante quince años, donde comenzó a escribir cuentos que ayudaran a los niños a conocerse mejor. Desde 1978 imparte cursos de formación al profesorado y a las familias, en diferentes instituciones y centros educativos, tanto públicos como privados. Es conferenciante en Congresos nacionales e internacionales. Autora de los libros Música para antes de nacer, Cuentos para sentir (2 vol.), Cuentos para el adiós, Cuentos para educar niños felices, Cuentos para descubrir inteligencias, Cuentos para aprender a convivir, la colección de Cuentos para sentir ilustrados (24 títulos), etc.

Matrikula prezioak

MATRIKULA	2018-03-01 ARTE	2018-03-02 ARTE	2018-05-31 ARTE	2018-09-03 ARTE
Laguntzaile gonbidatuak	0 EUR	-	-	-
INVITADO IRIZAR	-	0 EUR	-	-
OROKORRA	-	-	60,00 EUR	70,00 EUR
MATRIKULA MURRIZTUA	-	-	35,00 EUR	-
Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA	-	-	35,00 EUR	-
MATRIKULA EXENTZIOA	-	-	20,00 EUR	20,00 EUR
MATRIKULA BEREZIA	-	-	35,00 EUR	-

Kokalekua

Miramar Jauregia

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa