



FUNDACIÓN Humanae

Taller de Desarrollo de Inteligencia Emocional

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

¿Qué concepto tengo de mí?
¿Cómo me siento conmigo mismo?

Aprender a apreciarse a uno mismo consiste en reconocer nuestras capacidades y al mismo tiempo asumir los defectos. La autoestima corresponde a cómo nos vemos y sentimos con nosotros mismos.

La relación con uno mismo es siempre la interacción más difícil, y a veces la más ingrata y frustrante. Sin embargo, es la base de la que depende la relación con los demás. El conocimiento propio, el autocontrol, la autonomía personal y la autoestima son factores clave y que no siempre se entienden correctamente. La clave principal reside en comprender que ningún ser humano es perfecto y que en todos existe un potencial positivo por desarrollar.

En este taller se enseñarán técnicas para conocer las cualidades personales, identificando lo que la persona cree de sí misma y lo que realmente es, y a desarrollar una visión global y completa de la personalidad.

Fecha: 22 de Noviembre 2011

Sede: Fundación Humanae.
Calle Velázquez, 21, 5º Dcha.
28001 Madrid
Telf. 91 154 1313
info@fundacionhumanae.org
www.fundacionhumanae.org

Ponente: Noelia Mata. Psicóloga Clínica Especialista en Inteligencia Emocional
Universidad Camilo José Cela

Coordinadora: Dra. Santos. Psiquiatra
Presidenta del Instituto Español de Resiliencia

Coste: Donativo deducible 35€
Estudiantes: 15 €
Requiere inscripción previa. Plazas limitadas

Horarios: Martes de 19:00 a 21:00h

Secretaría Técnica: Beatriz Lavilla