

Taller de Desarrollo Personal



Alhambra

Porque es hora de sentirse bien

Taller de Desarrollo Personal

PRIMER DIA

10h - Presentación

Entrega de Material

BLOQUE I : Acércate a Tí

10.15-11.45h - Tu Autoestima

La relación con uno mismo es lo que define nuestra autoestima. Sabemos que la autopercepción influye directamente en los éxitos que conseguimos. Por eso, aprenderemos a utilizar recursos para potenciar y mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos.

11.45-12.15h - Pausa / Café

12.15 - 14h - Dinámica de Grupo.

Ejercicios de Concienciación Personal

Tiempo para entrar en contacto contigo mismo. Hacer un balance global del momento personal en el que te encuentras, te permitirá saber de dónde partes, cuál es tu "equipaje" personal, y hacia dónde quieres ir.

14-16h - Desanoso

BLOQUE II : Así soy, Así me expreso

16-17.45h - Nuestra Comunicación

Necesitamos identificar nuestros estados de ánimo y entender cómo influyen en nuestra manera de comunicarnos: ¿Con qué actitud te expresas ante los demás? Aprenderemos así, a mejorar nuestras habilidades en comunicación respetando al mismo tiempo quienes somos y lo que queremos decir.

17.45-18.15h - Pausa / Café

18.15-20h - Dinámica de Grupo.

Comentarios Constructivos (Role-Playing)

Con casos prácticos:

*Aprendo a Comunicar lo que Necesito
Aprendo a Resolver Problemas*

SEGUNDO DIA

BLOQUE III : Mi Proyecto de Vida

*10-11.45h - Estados Mentales Constructivos
Programa tus Objetivos*

*Contribuir a mi desarrollo personal significa
Implicarme conscientemente en mi proyecto de vida.
Pensar, sentir y, actuar en la misma dirección.
Necesitamos definir
nuestros objetivos para alcanzarlos
con motivación y entusiasmo.*

11.45-12.15h - Pausa / Café

*12.15-13.45h - Dinámica de Grupo.
Preparo mi Mente
(Técnicas de Relajación/Visualización)*

13.45-14h - Despedida y Cierre.

*LUGAR: Hotel Puerta Castilla
Paseo de la Castellana, 191*

PRECIO: 150€/persona



Plaza Castilla

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: 913 141 010 - 902 500 369 - www.centroalhambra.com

"Nadie sabe de lo que es capaz hasta que no lo intenta"



Alhambra



*Gistina Martínez
Directora de Alhambra Psicólogas
Psicóloga Colegiada: M - 13.421*



*Encuentra el espacio
de seguridad y apoyo mutuo para:*

EXPLORAR COMO ERES:

En relación contigo mismo/a y con los demás.

DESARROLLAR TUS POTENCIALIDADES PERSONALES.

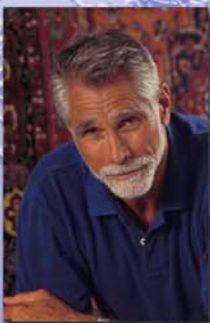
MEJORAR TU COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS.

Para que sea más gratificante.



APRENDER A UTILIZAR TUS RECURSOS PERSONALES.

Para lograr los objetivos a los que aspiras en tu vida.



ENTRAR EN CONTACTO CON TUS AUTÉNTICAS NECESIDADES.

GRUPOS REDUCIDOS

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

913 141 010 - 902 500 369 - www.centroalhambra.com