

Fomento de la autoestima en el ámbito laboral

Objetivos

- **Crear un marco de referencia** sobre la autoestima y sus causas y efectos.
- **Conocer** qué puede originar una baja autoestima para poder realizar una autoevaluación ya través de ella realizar una reformulación de uno/a mismo/a.
- **Desarrollar** herramientas para mejorar la autoestima.



Programa

1. La autoestima

Causas y efectos

Reestructuración cognitiva de la autoestima

2. La crítica patológica y cómo desarmarla

3. Cómo hacer una autoevaluación precisa

Lista de debilidades

Lista de habilidades

Reformulación de uno/a mismo/a

4. Las distorsiones cognitivas

5. Herramientas para mejorar la autoestima

Hacer peticiones

Visualización



Duración: **10 horas**