



GABINETE PSICOLÓGICO TRISQUEL



CURSO DE AUTOESTIMA

1ª SESIÓN

1. Introducción
 - 1.1. La autoestima
 - 1.2. ¿Cómo se forma la autoestima ?
 - 1.3. Ejercicios
2. Pautas para mejorar la autoestima
 - 2.1. Ejercicios

2ª SESIÓN

1. Proyectos de superación personal
2. Pasos para conseguirlo
3. Ejercicios

3ª SESIÓN

1. Estrategias mentales
 - 1.1. Aprender a ser feliz
 - 1.2. Cómo conseguir un estado de ánimo positivo
 - 1.3. Positivizar los problemas
2. Ejercicios

4ª SESIÓN

1. Pautas para enfrentarse de mejor manera a situaciones concretas :
 - 1.1. Claves para superar el miedo o ansiedad ante una situación
 - 1.2. Desinhibirse
 - 1.3. Reirse de uno mismo
 - 1.4. Buscar alternativas positivas a situaciones negativas
 - 1.5. Reajuste
 - 1.6. Fantasma de lo peor
 - 1.7. Enfrentarse a la crítica interna
2. Ejercicios