

AUTOESTIMA

Conjunto de percepciones, pensamientos, mediciones, juicios, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

Es la forma en que nos vemos cada uno de nosotros y proviene del sistema de creencias que fue programado desde nuestra infancia, es un constructo mental que se ha ido fijando con base a las experiencias que hemos vivido y las que hemos dejado de vivir.

La baja autoestima conlleva una percepción negativa sobre uno mismo, y es un factor que nos puede limitar mucho en nuestra vida diaria.

Lo primero es identificarlas, reconocer los pensamientos y emociones que los detonan es la base para poder corregir y reprogramar tu sistema de creencias, reconocer tus capacidades y poder reprogramar tu conducta.

No hacerlo puede llevarte a sufrir otro tipo de problemas como la ansiedad, el estrés, el aislamiento, el refugio en las adicciones, la actitud violenta o agresiva, y por supuesto la depresión.

Gestionar tus emociones y construir una autoestima fuerte es posible, solo requiere de un compromiso decidido y darás paso a tu nueva vida.

CONTENIDO

- ✓ **TEORÍAS DEL APRENDIZAJE**
- ✓ **EMOCIÓN, SENTIMIENTOS, PENSAMIENTO Y ESTADOS DE ÁNIMO**
- ✓ **IDENTIDAD Y GRUPO**
- ✓ **VIRTUDES, PRINCIPIOS Y VALORES**
- ✓ **CONSTRUCTOS MENTALES Y COMPORTAMIENTO**
- ✓ **TEORÍA DEL DISFRAZ**

Curso de Inteligencia Emocional:

Duración: 8 Horas.

Inversión: \$890.00 (Precios especiales a empresas y organizaciones).

Modalidad: En línea, Presencial, Mixto y/o Video.

Objetivos

Reconocer las capacidades, logros y cualidades que poseemos.

Aprender a gestionar emociones, estados de ánimo y consolidar conductas deseadas.

Definir metas y objetivos.

Algunos de los beneficios adicionales que obtendrá al tomar este curso son:

Se trabajará para que logres reconfigurar tus creencias sobre ti mismo.

Descubrirás tus fortalezas y reconocerás tus áreas de oportunidad.

Construirás mejores relaciones con todas las personas y en todas las esferas de tu vida.

Dirigido a:

- Todas las personas que desean obtener un mayor crecimiento personal y profesional, fortalecer su relación consigo mismas, en primer término, con los demás, y desarrollar sus capacidades en el entorno personal y laboral.
- Profesionales de Recursos Humanos que aspiren a lograr un crecimiento exponencial, profundizar sus conocimientos y mejorar su comunicación y relación en su universo de trabajo y en todas las esferas de su vida.
- Ejecutivos, mandos medios y superiores, líderes de las organizaciones.
- Agentes de ventas que deseen subir de nivel y lograr una efectiva persuasión.
- Profesionales independientes que busquen potenciar sus habilidades.