AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

+ PROGRAMA DE 16 HORAS DE DURACIÓN

+ OBJETIVO GENERAL

- Brindar las herramientas necesarias para que la persona crezca en el propio conocimiento y la adecuada valoración de sí misma, aprenda a manejar sus emociones y actúe en coherencia con su fe.

+ OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Que los alumnos conozcan los elementos constitutivos de su ser persona.
- Que los alumnos adquieran un mayor conocimiento y valoración de sí mismos (autoestima) a través de la introspección.
- Que los alumnos aprendan a distinguir la diferencia entre sus emociones y el modo de procesarlas adecuadamente.

+ LOGRO FINAL

- Se pretende que los participantes tomen conciencia de su responsabilidad en la conquista de su autoestima y madurez emocional.

+ CONTENIDOS

- La persona humana.
- Ser sí mismo.
- Fisiología de la experiencia humana.
- Recorrido por las etapas de la vida.
- Diferenciar(se).
- La autoestima