



emozionatic

**APRENDIZAJE, EDUCACIÓN Y
NUEVAS TECNOLOGÍAS**



TALLERES AUTOESTIMA

La **autoestima** es un sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal.





TALLERES AUTOESTIMA

OBJETIVOS:

Enseñar al alumno a potenciar su **autoestima**, con la finalidad de hacerle experimentar un sentimiento de **seguridad** en sí mismo, ser consciente de sus habilidades y limitaciones, así como aprender a **apreciarse**, **sentirse querido**, **respetado** y **valioso**.

Estas características le darán la oportunidad de **desarrollarse adecuadamente** en el ámbito **social**, **académico** y **personal**, puesto que al confiar en si mismo tiene la posibilidad de aprovechar sus capacidades y habilidades.



TALLERES AUTOESTIMA

DIRIGIDO A:

- Alumnos de **infantil**, **primaria** o **secundaria** en los que, ellos mismos o sus familias o tutores, detecten déficit de autoestima.
- Todos aquellos alumnos que estén interesados en potenciar esta habilidad.
- Colegios, Instituciones o Asociaciones interesadas en que se impartan en el centro talleres de autoestima.



TALLERES AUTOESTIMA

CONTENIDOS:

- Tomar conciencia de la **imagen** que tienen nuestros alumnos de ellos mismos.
- Identificar sus características más **positivas**.
- Enseñarles a **no avergonzarse** de sus aspectos más negativos.
- Aprender a **valorar** sus acciones y las de los demás de la forma más adecuada.
- Trabajar la **autoestima**.
- Practicar el lenguaje de los **sentimientos positivos**.
- Mejorar el nivel de **autoconciencia** y **autoconocimiento**.
- Distinguir los canales **verbales** y no **verbales** de las expresiones emocionales.
- Identificar los aspectos cognitivos de las **emociones**.
- Trabajar las condiciones de sus **acciones**.