

CURSOS Y TALLERES UNEX CICLO 2016-3
CAMPUS PUCP
(DEL 26 DE SETIEMBRE AL 09 DE DICIEMBRE)

TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

Profesor: Manuel Saravia

El taller ofrecerá herramientas psicológicas para desarrollar y mejorar habilidades para que las personas adultas mayores aprendan a conocerse, valorarse adecuadamente y al mismo tiempo faciliten que las demás personas puedan conocer lo mejor de ellas. Esto contribuirá a mejorar sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional.

Los contenidos a desarrollar en el presente taller serán:

- Aprender a liberarse de una autoestima negativa.
- Reconocer actitudes críticas autodestructivas.
- Aprender a dejar atrás las autoexigencias negativas.
- Lograr una autoestima positiva.

DURACIÓN

20 horas

HORARIO

Martes de 3.00 a 4.45 p.m.

LUGAR

Campus universitario

INVERSIÓN

S/. 399.00 (sujeto a pago fraccionamiento y descuentos)

INICIO

27 de setiembre