

# Desarrollo de la Autoestima a través de la PNL



Tener la autoestima elevada significa ser "uno mismo", expresando nuestras diferencias y respetando las de los demás. Significa sentirnos seguros siendo nosotros mismos, tal y como somos, de ser la persona que somos, con nuestras propias creencias, sentimientos y valores.

## Beneficios

- Desarrollar la confianza en ti mismo.
- Sentir aprecio y valoración personal.
- Crear una imagen propia con multitud de recursos.
- Actuar con seguridad y decisión.
- Manejar la crítica.
- Adquirir un estado de tranquilidad y seguridad.
- Tener una actitud más positiva ante la vida.

## Programa

- Alta y baja autoestima
- Origen y causas de la baja autoestima.
- Las diferentes etapas en la formación de la personalidad.
- Visualizaciones para crear una imagen propia positiva y con multitud de recursos.
- Empleo de técnicas de PNL para vencer la timidez y el miedo a la crítica.
- Estrategias para reforzar la confianza en uno mismo.
- Aprendizaje de técnicas para conectar con recursos internos.

## Precio

\*40€ (el precio del curso se descontará en las próximas convocatorias a los alumnos que realicen el Practitioner en PNL o Máster Coaching con PNL en el 2019)

\*Dtos no acumulables

## Fechas y horario

Viernes 24 de mayo  
De 17h a 21h

## Imparte

Pepa Kern