

# Foment de l'autoestima en l'àmbit laboral

## Objectius

- **Crear un marc de referència** sobre l'autoestima i les seves causes i efectes.
- **Conèixer** què pot originar una baixa autoestima per tal de poder fer una autoavaluació i a través d'aquesta fer una reformulació d'un mateix.
- **Desenvolupar** eines per millorar l'autoestima.



## Programa

### 1. L'autoestima

Causes i efectes

Reestructuració cognitiva de l'autoestima

### 2. La crítica patològica i com desarmar-la

### 3. Com fer una autoavaluació precisa

Llista de debilitats

Llista d'habilitats

**Reformulació d'un mateix**

### 4. Les distorsions cognitives

### 5. Eines per millorar l'autoestima

Fer peticions

Visualització



Durada: **10 hores**

grupsural@grupsural.com  
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052  
[www.grupsural.com](http://www.grupsural.com)