Autoestima y Habilidades Sociales

Objetivo:
En esta intervención grupal trabajaremos nuestra autoestima, autoconcepto y habilidades sociales con el objetivo de estimarnos más y mejor a nosotros mismos, ser más asertivos y responder mejor a las críticas de los demás.
Para participar hay que solicitarlo enviado un corre electrónico a la dirección del Gabinete de Psicología (gpsicologia [arroba] ujaen [punto] es)

Enlaces transversales de libro para Autoestima y Habilidades Sociales

- ‹ Reducción del miedo a hablar en público
- Entrenamiento en conciencia emocional y regulación de las emociones ›