

Tytuł: POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI. CZYM JEST I JAK JE WZMOCNIĆ?

Forma: warsztat stacjonarny

Czas trwania: 6 godzin (9.00 – 15.00)

Zajęcia kierowane są do osób, które:

- chcą dowiedzieć się czym jest i w jaki sposób kształtuje się poczucie własnej wartości oraz jakie ma znaczenie dla funkcjonowania w różnych sferach życia, w tym także zawodowej,
- doświadczają zaniżonego/nieadekwatnego poczucia własnej wartości i problemów z tym związanych.

Biorąc udział w zajęciach uczestnik:

- pozna czynniki wpływające na rozwój poczucia własnej wartości,
- dowie się jak świadomie nad nim pracować, aby być dla siebie wspierającym przyjacielem a nie krytykiem,
- przyjrzy się technikom budowania i wzmacniania poczucia własnej wartości, w tym pracy z niekorzystnymi przekonaniami na własny temat.

Stosowane metody: wykład, ćwiczenia, dyskusja, praca indywidualna i na forum.

Dodatkowe informacje: udział w warsztacie wymaga wcześniejszego odbycia konsultacji z doradcą.