

Tytuł: Skuteczne sposoby budowania poczucia własnej wartości

Forma: webinar

Czas trwania: 3 godziny

Zajęcia kierowane są do osób, które:

- chcą zdobyć/pogłębić wiedzę na temat zagadnienia poczucia własnej wartości,
- doświadczają zaniżonej / nieadekwatnej samooceny i problemów z tym związanych,
- pragną poznać sposoby radzenia sobie z niskim poczuciem własnej wartości.

Biorąc udział w zajęciach uczestnik:

- pozna czynniki wpływające na rozwój poczucia własnej wartości (czym ono jest, skąd się bierze i dlaczego jest tak ważne w życiu każdego człowieka),
- zyska refleksję na temat posiadanych zasobów, które mogą pomóc mu zwiększyć zaufanie we własne możliwości,
- pozna sposoby (w tym konkretne ćwiczenia) wspierające w świadomym budowaniu i wzmacnianiu samooceny, m.in. w pracy z niekorzystnymi przekonaniami na własny temat.

Stosowane metody: wykład, praca indywidualna i na forum.

Dodatkowe informacje: przed spotkaniem warto zadbać o odpowiednie warunki do pracy (cisza, spokój) oraz przygotować przybory do notowania.