



TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO

Este taller está diseñado para desarrollar una de las habilidades sociales más importantes que tiene el hombre: el auto-conocimiento.

A través de la escritura creativa buscaremos respuestas ahí donde siempre hubo dudas, espacios confusos, será un camino de introspección que el alumno semanalmente recorrerá, acompañado de teoría y ejercicios práctico, podrá paso a paso adentrarse en la geografía de su propia humanidad.

El taller está compuesto de 10 lecciones, que se entregan en forma semanal o quincenal, su periodicidad también depende de la entrega de las tareas.

Las tareas serán observadas y devueltas con retroalimentación por parte del tutor-coach que le sea asignado al alumno. Esa retroalimentación serán preguntas disparados de nuevas reflexiones.

Las tareas no tienen un carácter académico, sino 100% terapéutico; servirán para poner al alumno en contacto con su esencia.

Algunos de los temas que se ven en el taller son:

- ✓ AUTOESTIMA
- ✓ CÓMO REFORZARLA
- ✓ CREENCIAS LIMITANTES
- ✓ HECHOS VS JUICIOS
- ✓ QUIENES SOMOS EN RELACION A LOS DEMAS
- ✓ ESTADOS DE ANIMOS BÁSICOS
- ✓ ACCIÓN Y RESULTADO
- ✓ RELACIONES
- ✓ SENTIMIENTOS DE CULPA

- ✓ ENEMIGOS
AUTOESTIMA
- ✓ CONFLICTOS
INTERNOS

- ✓ VISUALIZACIÓN
- ✓ LA GRATITUD.

Estructura del taller:

- ♣ El taller tiene 10 lecciones.
- ♣ Cada participante recibe en forma semanal o quincenal la lección correspondiente, según la opción elegida y las tareas entregadas.
- ♣ Se entrega al finalizar cada lección una tarea.
- ♣ Se comunica con el tutor-coach vía mail según su necesidad.
- ♣ Estructura: lección-tarea

Precio del taller

- México (2500 mnx)
- Extranjero (U\$\$300)

Forma de Pago

- ❖ Depósito en Cta. Nro.: 96030428 BANAMEX DESARROLLO HUMANO CREAT S.C.
- ❖ Clabe 002180960300004285
- ❖ Paypal