Técnicas para mejorar la autoestima

Técnicas para mejorar la autoestima

Duración: 60 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2025

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

© icaformación2025

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

Conocer en qué consiste la autoestima, qué elementos la componen, cómo se desarrolla y cómo se deforma. Ser conscientes de la importancia que tiene la autoestima en todos los ámbitos de la vida, y cómo podemos identificar los distintos niveles de autoestima. Identificar las distorsiones cognitivas. Introducir al alumno en los elementos clave de la autoestima como el autoconcepto, la autoconciencia, las emociones, la motivación, la autorregulación, la empatía y la asertividad. Desarrollar las habilidades para fortalecer la autoestima. Conocer en qué consiste la aceptación, la compasión, las creencias y valores, los deberes y el autorespeto. Cómo eliminar la culpa y bloquear las críticas. Desarrollo de técnicas para mejorar y fortalecer la autoestima.

TEMA 1 INTRODUCCIÓN A LA AUTOESTIMA Definición de autoestima. Elementos de la autoestima. Por qué es importante. Autoestima y sociedad actual. TEMA 2 VIVIR CON AUTOESTIMA ES VIVIR DIGNAMENTE Desarrollo de la autoestima. Grados de autoestima. - Autoestima positiva. - Autoestima alta y baja. Distorsiones cognitivas. Indicadores de autoestima. TEMA 3 EL AUTOCONCEPTO Introducción al autoconcepto. Teorías y definiciones. Concepto de uno mismo como destino. Vivir conscientemente. Patrones de conducta. TEMA 4 CONOCER NUESTRAS EMOCIONES ¿Cómo somos realmente? - Teoría de la autopercepción. - Comparándonos con los demás. - El yo espejo. - Fenómeno Miguel Ángel. ¿Qué son las emociones? - Principales emociones según Plutchik. - El éxito y el fracaso. Autoconciencia. Autorregulación. Motivación. Empatía y asertividad. TEMA 5 CONOCER NUESTRAS HABILIDADES Definición de habilidad. Habilidades sociales como refuerzo a la autoestima. Técnicas de desarrollo de las habilidades. TEMA 6 LA ACEPTACIÓN ES LA CLAVE Aprender a aceptarnos. Valorarnos y crecer positivamente. Poner límites y decir no. Vivir de forma responsable. TEMA 7 ELIMINAR JUICIOS Y CULPAS La compasión. Eliminar la culpabilidad. Eliminar los juicios. Los deberes. Manejar los errores. Lograr ser auténticos. TEMA 8 SUPERACIÓN DE LAS CRÍTICAS Autorespeto. Autorrealización y creatividad laboral. Enfrentarse a las críticas y responder a las quejas. TEMA 9 TÉCNICAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Autoevaluación. Redacción positiva. Técnica de completar oraciones. Peticiones. Visualización. Fórmulas para mejorar la autoestima. Técnica de PNL: Eliminación de palabras negativas. Proyectos de superación personal. Técnica de las frases-refuerzo. El cuidado de la imagen personal.

© icaformación2025