



# HABILIDADES Y CRECIMIENTO PERSONAL

Conócete a ti mismo

En el desarrollo de esta área formativa llevaremos a cabo diferentes talleres grupales de naturaleza psicoeducativa que pretenden:

- **Transmitir herramientas útiles de aprendizaje**, así como de desarrollo personal.
- **Reforzar y adquirir nuevas habilidades** para mejorar nuestro día a día.
- **Dotarnos de un conocimiento profundo** acerca de nosotros mismos y de nuestras relaciones con el entorno.
- **Compartir experiencias** mediante ejercicios individuales y grupales de marcado carácter vivencial.

Durante la vigencia de este ciclo anual, llevaremos a cabo diversos monográficos, en los que se abordarán áreas de sumo interés como son el **mindfulness** (atención plena), la **autoestima**, la **inteligencia emocional**, la **resiliencia**, las **habilidades sociales**, la **gestión del tiempo** o los **trastornos de la alimentación**, entre otros.

- Consulta nuestra programación trimestral visitando las redes sociales.
- Infórmate también en nuestro centro.
- Hazte fan y suscríbete a nuestros eventos.
- Plazas limitadas.
- Grupos reducidos.

*“¿Por qué se ha de temer a los cambios? Toda la vida es un cambio  
¿Por qué hemos de temerle?”*

George Herbert

