

Autoestima y compasión: el arte de comprenderse a una misma y sentirse bien

Ikas Vital

Casa del Cordón

Del 1 de octubre al 17 de diciembre 2024

Martes de 17:00h a 18:00h

40€



Fundación Vital Fundazioa oferta una amplia selección de cursos formativos y culturales que se realizan tanto presencialmente como online impartidos por profesores expertos en las distintas materias.

Información

Contenido

- Reflexionar y ahondar en la valoración y la opinión que una persona tiene sobre sí misma y favorecer el sentimiento de sentirse competente, valiosa y digna de amor y respeto.
- Explorar profundamente lo que sucede en nuestro interior. Abrirnos a nuestras experiencias interiores sin juzgarlas, como haríamos con un amigo.
- Profundizar en los pilares sobre los que se sostiene una autopercepción sana y equilibrada de nosotros mismos; vivir conscientemente, aceptar las cosas tal y como

son, vivir responsablemente, con propósito, autoafirmándonos.

- La autoestima y la autocompasión, por tanto, implican reconocer que, al igual que el resto de las personas, merecemos comprensión y compasión, evitará que nos recriminemos y castigemos injustamente cuando no podamos lograrlo.

Horario, duración y lugar

En la Casa del Cordón (Cuchillería 24) martes de 17:00h a 18:00h. Del 1 de octubre al 17 de diciembre 2024

Festivos:

- 29 de octubre

Precio

40€

Desarrollo del curso

Curso impartido por Cristina Pérez Chiquirrín, licenciada en pedagogía y experta en procesos de aprendizaje, coach.

Inscripciones

Las inscripciones se podrán realizar **del 2 al 15 de septiembre** o hasta agotar plazas:

- **Presencialmente** en la sede Fundación Vital (Cuhillería 24, casa del cordón)
- **Online** mediante el siguiente formulario web: