

TALLER DE AUTOESTIMA

Una buena autoestima nos aporta seguridad y confianza, identidad y valor para enfrentarnos a los problemas.

Este taller es práctico, la idea es que adquieras herramientas adecuadas a tus circunstancias, teniendo en cuenta tus fortalezas y tus puntos flacos.

Se divide en dos sesiones de una hora cada una y se recomienda al menos una semana entre ambas.

Precio total taller: 90€