

## FICHA FORMATIVA (TWCP ALUMNI URV)

<b>Tipo</b>	Taller
<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Autoconocimiento y crecimiento personal</b>
<b>Formadora</b>	Jorgina Martínez Berengué
<b>Fecha</b>	28/10/2021
<b>Horario</b>	18:00-21:00 h
<b>Lugar</b>	Sala de juntas (Campus Catalunya). Edificio D1, 1.ª planta (delante de la OSD-FCJ).
<b>Objetivo</b>	Una buena autoestima es el primer paso para cualquier tipo de crecimiento personal. Nos aporta autocuidado, amor propio y fortaleza interna. Potenciar la autoestima para generar auténtico bienestar interno y mejora de la calidad de vida.
<b>Contenido</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Autoimagen y autoconcepto.</li><li>- Autoconocimiento: ¿quiénes somos? identidad e intereses.</li><li>- Proceso de aprendizaje: aceptación y perdón.</li></ul>
<b>Metodología</b>	<p>La metodología combinará los contenidos teóricos con la práctica y la participación.</p> <p>Los conocimientos teóricos se trabajarán mediante el material aportado (pdf con la presentación) y las personas que participen harán ejercicios prácticos que aplicarán a situaciones con la metodología constructivista para crear y construir aprendizajes significativos desde la autoexploración. Por lo tanto, aprenderán por sí mismos a través del autoconocimiento y la experimentación personal.</p> <p>Ayudaremos a los participantes a potenciar y mejorar sus competencias entrenando la creatividad De esta manera se ejercitará la capacidad de producir nuevas ideas y, al mismo tiempo, descubrir y desarrollar nuevas actitudes para hacer frente a las competencias demandadas por el mercado laboral.</p> <p>El aprendizaje se centrará en las personas; se aprende mientras se practica, los participantes serán capaces de asimilar los conocimientos, las habilidades y las actitudes necesarias para conseguir mejorar y potenciar sus competencias personales y laborales.</p>
<b>Idioma</b>	Catalán