Taller terapéutico de autoestima

Unidad Docente Asistencial de Psicología (UDA-P)

¿Cuándo?	<u>2 grupos:</u> Evaluación: 18 y 19 de noviembre. Sesiones: Miércoles: 25 de noviembre, 2, 9 y 16 de diciembre (16:00-18:00) Jueves: 26 de noviembre, 3, 10 y 17 de diciembre (16:00-18:00)
¿Dónde?	Facultad de Psicología y Logopedia; Sala de terapia grupal de la UDA-P
¿Quiénes pueden ir?	Estudiantes, PDI y PTGAS
¿Cómo me inscribo?	Taller y turno elegidos, nombre, apellidos, teléfono y email de contacto a udapsicologia@uma.es. <u>Fecha límite lunes 16 de noviembre</u>

Aprenderás a...

(1) Actuar con propósito
(2) Ganar seguridad
(3) Frenar la autocrítica
(4) Valorar tu progreso
(5) Comunicarte con asertividad

Para más información...

- <u>Instagram:</u> @uda_psicologia_uma
- <u>Email:</u> udapsicologia@uma.es
- <u>Web:</u> https://www.uma.es/UDA-Psicologia/