

TALLER PSICOEDUCATIVO



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



SERVICIO DE
ATENCIÓN PSICOLÓGICA
Universidad de Málaga

■ Lidiando con mi autoexigencia de manera sana

FECHA:

5 y 6 de febrero
2024

HORARIO:

De 18:00 a 19:30
horas

DIRIGIDO A:

PTGAS/PDI/
Estudiantes

OBJETIVO GENERAL: Ayudar a gestionar el perfeccionismo y la *autoexigencia*

- Conocer como nos influye el nivel de exigencia que nos marcamos
- Profundizar sobre el valor que tiene la exigencia en mi día a día
- Aprender cómo puede influir esa exigencia en mi forma de ser y actuar (conmigo mismo y con los demás)
- Enseñar algunas alternativas para lidiar con mi autoexigencia de una manera más sana