



TALLER ONLINE

Exigirse de forma equilibrada: entiéndete y escúchate

Explicaremos la importancia de hablarnos a nosotros mismos de forma adecuada, evaluando nuestros objetivos y fracasos a través de estrategias concretas. De esta forma, podremos promover una autoestima más sana y una exigencia equilibrada.

[Apúntate](#)



Jueves 2 de marzo



A las 12:00 h

Recuerda que para la correcta visualización de los talleres es imprescindible una conexión a internet estable y de buena calidad.