

# TALLER DE DESARROLLO PERSONAL

## INTRODUCCION

En general, este Taller está diseñado para la superación personal y un descubrir de conceptos que, debido a la presión diaria, no nos detenemos a pensar y mucho menos a analizar.

Estudiar aspectos tales como el conocimiento personal, los valores, el compromiso y la pertenencia, el dar y recibir, la asertividad y la búsqueda de la excelencia personal y laboral nos dan la posibilidad de hacernos conscientes de nuestras potencialidades, esforzarnos para utilizarlas y lograr así nuestra realización, la expresión máxima de nuestras facultades.

## OBJETIVOS

Contribuir a edificar una vida más efectiva y afectiva.

Manejar la responsabilidad como herramienta de productividad.

Crear conciencia de solidaridad y cooperación permanente.

Aprender a utilizar todas las experiencias como herramientas de crecimiento.

Incrementar la autoestima.

Conocer y conservar los reales valores humanos.

Equilibrar la mente y las emociones.

Aumentar el entusiasmo por la vida, el trabajo, la familia y la comunicación.

Aprovechar y descubrir las actitudes que crean abundancia.

Cambiar los esquemas de las actitudes negativas.

Cancelar los estados de estrés aprendiendo a manejarlos para actuar de un modo coherente y asertivo.

Aprender sobre la importancia del Perdón en tu vida

# TALLER DE DESARROLLO PERSONAL

## CONTENIDO

Importancia del Ser

Dar y Recibir

Perdonar

Abundancia con base en la Comunicación

Culpa y resentimiento

Manejo de la Rabia

Compromiso y Pertenencia.

Mi Mente Generadora de Poder

Conociendo a Mí Equipo de Trabajo

Confiando en Mí. Confiando en Ti

Una Mejor Manera de Decir las Cosas

## METODOLOGIA

La Metodología a utilizar es la de aprendizaje experiencial "aprender haciendo", mediante dinámicas individuales, ejercicios grupales, exposición teórica con apoyo audiovisual, análisis de casos y relajaciones entre otros.

## DIRIGIDO A

Personas en general (Personal y empresarial)

## CONTACTOS

CARMENZA BRAY DE PEREIRA  
PSICOLOGA  
CASTILLOGRANDE CALLE 5ª A. No. 9-55  
EDIF. EL ALMENDRALEJO APTO 302  
TEL: 6645998 – CEL. 300-8373383  
Web Site: [www.carmenzabray.4t.com](http://www.carmenzabray.4t.com)

E-mails: [carmenzabray@yahoo.es](mailto:carmenzabray@yahoo.es) / [informacion@carmenzabray.4t.com](mailto:informacion@carmenzabray.4t.com)