



CURSO ON LINE DE AUTOESTIMA PARA MUJERES ASOCIACIÓN LEONESA SIMONE DE BEAUVOIR

BIENVENIDAS AL CURSO ON LINE DE AUTOESTIMA PARA MUJERES

Culturalmente las mujeres hemos estado adiestradas para complacer a los y las demás: padres, pareja, hijos/as, etc. Lo cual nos ha llevado a dejar de realizarnos, en ocasiones, personal y profesionalmente para que las personas de nuestro entorno cumplan sus expectativas y se sientan bien. El rol de “cuidadora” a lo largo de la historia lo han tenido, y lo seguimos teniendo, las mujeres.

¿QUIÉN ERES? ¿QUIÉNES SOMOS?

Si nos hacen esta pregunta ¿qué respondemos?:

- Nos definimos como hijas, amigas, esposas, ...
- Como estudiante, profesora, psicóloga, ...
- O como inteligente, optimista, sociable, ...
- O como mujeres, de 40 años, rubia, morena, ...

Si necesitas el reconocimiento de los y las demás para quererte, si piensas que no tienes ideas propias, si no te marcas metas, si te cuesta decir no, si no expresas libremente tus emociones, si no saber pedir lo que necesitas...este curso puede serte de utilidad.

“EL PROBLEMA NO ERES TÚ, SI NO LA FORMA EN QUE TE EVALÚAS”

ESTE CURSO TE VA A AYUDAR A:

- Aceptarte como persona de manera integral, con tus limitaciones y oportunidades, marcándote tus propias expectativas y metas.
- Aprender a saber qué es la autoestima, cómo nos influye en las diferentes áreas de la vida y cómo fomentarla.
- Reforzar la autoestima y las habilidades sociales que nos ayudan día a día a relacionarnos con los y las demás.
- Identificar tus recursos personales.



CURSO ON LINE DE AUTOESTIMA PARA MUJERES ASOCIACIÓN LEONESA SIMONE DE BEAUVOIR

El curso que os presentamos es en modalidad on line, consta de **15 horas**, distribuidas en **4 módulos**, pensados para realizar uno cada semana, aunque tenéis acceso al curso completo desde la primera conexión a la Plataforma de formación on line de la Asociación Leonesa Simone de Beauvoir. El ritmo lo marcáis vosotras, teniendo en cuenta que el curso estará disponible durante **6 semanas**.

El CONTENIDO del curso debe entenderse y aplicarse en relaciones y situaciones libres de violencia. Y constará de 4 módulos.

- Módulo I: Autoestima y autoconcepto
- Módulo II: Autoestima y emociones
- Módulo III: Autoestima y asertividad
- Módulo IV: Autoestima y roles

METODOLOGÍA:

Contenidos teóricos para la LECTURA y posterior realización de:

- ✓ ejercicios **obligatorios** de AUTOEVALUACIÓN de los contenidos teóricos.
- ✓ ejercicios de AUTOCONOCIMIENTO personal, que puedes decidir si compartes o no con el resto de compañeras y/o la tutora.

Existen **3 foros** en los que podéis participar:

- ✓ *Presentación*: para conocernos un poco mejor, siempre hasta donde cada una quiera.
- ✓ *Cuestiones técnicas*: para exponer problemas con la plataforma de formación on line, los archivos, las evaluaciones, etc.
- ✓ *Reflexiones*: para intercambiar opiniones y experiencias, imprescindibles para enriquecer nuestro aprendizaje.

En este curso NO habrá clases virtuales.

Al completar todos los módulos del curso, será **obligatorio** rellenar una sencilla **evaluación de satisfacción** sobre la formación para obtener el **certificado acreditativo** de superación de la misma, emitido por la Asociación Leonesa Simone de Beauvoir.



CURSO ON LINE DE AUTOESTIMA PARA MUJERES ASOCIACIÓN LEONESA SIMONE DE BEAUVOIR

Las tutora¹ se conectará 2 días a la semana, así que, si no os contestamos inmediatamente, no os impacientéis, por favor. Compaginamos nuestro trabajo con las mujeres y sus hijos/as con esta experiencia como docentes en modalidad on line.

Por ahora nada más. Solo deciros que: ¡Esperamos disfrutéis!

A.L. Simone de Beauvoir

Subvencionado por:

