

TEREMTSD MAGAD ÚJRA!

Önbecsülésépítő tanműhely tematika

15 alkalom, 90 óra

	Időpont	Téma
1.	2022. február 12., 9-16.30	Az önbecsülés két komponense: önérték- és hatékonyságtudat - A pozitív és negatív önbecsülés jellemzői, életünkre gyakorolt hatása, növelésének módjai
2.	2022. február 19., 9-16.30	Az önbecsülés I. pillére: TUDATOSSÁG - 1. rész
3.	2022. március 5., 9-16.30	Az önbecsülés I. pillére: TUDATOSSÁG - 2. rész
4.	2022. március 19., 9-16.30	Az önbecsülés II. pillére: ÖNELFOGADÁS - 1. rész
5.	2022. április 2., 9-16.30	Az önbecsülés II. pillére: ÖNELFOGADÁS - 2. rész
6.	2022. április 9., 9-16.30	Az önbecsülés II. pillére: ÖNELFOGADÁS - 3. rész
7.	2022. április 23., 9-16.30	Az önbecsülés III. pillére: FELELŐSSÉGVÁLLALÁS - 1. rész
8.	2022. május 7., 9-16.30	Az önbecsülés III. pillére: FELELŐSSÉGVÁLLALÁS - 2. rész
9.	2022. május 14., 9-16.30	Az önbecsülés III. pillére: FELELŐSSÉGVÁLLALÁS - 3. rész: családállítás nap
10.	2022. május 28., 9-16.30	Az önbecsülés IV. pillére: ÖNKIFEJEZÉS, ÖNÉRVÉNYESÍTÉS - 1. rész
11.	2022. június 4., 9-16.30	Az önbecsülés IV. pillére: ÖNKIFEJEZÉS, ÖNÉRVÉNYESÍTÉS - 2. rész
12.	2022. június 11., 9-16.30	Az önbecsülés V. pillére: INTEGRITÁS, HITELESSÉG - 1. rész
13.	2022. június 25., 9-16.30	Az önbecsülés V. pillére: INTEGRITÁS, HITELESSÉG - 2. rész
14.	2022. július 2., 9-16.30	Az önbecsülés VI. pillére: CÉLTUDATOSSÁG - 1. rész
15.	2022. július 9., 9-16.30	Az önbecsülés VI. pillére: CÉLTUDATOSSÁG - 2. rész Összefoglalás, zárás Hogyan tovább?