

AUTOESTIMA I RELACIONS LABORALS

La manca d'autoconeixement sobre la pròpia identitat és sovint un factor de conflictivitat laboral i interpersonal. Aquest curs pretén treballar sobre la premissa de què l'autoestima no ha de ser ni alta ni baixa, sinó ajustada als talents i límits de cada individu. En cas contrari, les deficiències en l'autoestima comportaran un rendiment per sota o per sobre de les possibilitats de cadascú.

I. QÜESTIONS INTRODUCTÒRIES

1. El jo com a punt de partida.
2. Què és i què no és l'autoestima?
3. Autoconcepte i autoestima.
4. La construcció de la meva identitat social.

II. COM MILLORAR L'AUTOESTIMA

5. Les creences que deterioren les relacions i l'autoestima.
6. Autoestima constant i autoestima inestable.
7. Qualitats i capacitats necessàries per ajustar l'autoestima.
8. Exercicis d'autoconeixement i d'autoestima.

III. JO I EL MEU ENTORN

9. L'entorn laboral com a centre de convivència i aprenentatge.
10. Relacions limitadores i relacions de creixement.
11. El xantatge emocional i les relacions destructives.
12. Assertivitat i tipus de conducta assertiva.
13. Els efectes de la societat competitiva i consumista sobre l'autoimatge.