



Aumenta tu autoestima

Descripción del Taller	El objetivo de este taller sobre autoestima, es ayudarte a mejorar la relación que tienes contigo mismo. Trabajaremos aspectos que son muy importantes para construir una autoestima sana a través de pautas y la realización de ejercicios prácticos. Todo ello se ofrecerá para que, una vez finalizado el taller, desde casa, puedas seguir trabajando y profundizando. 
Fechas:	Inscripción: Del 21 al 25 de Julio Realización: Martes 29 de julio
Horario	Hora de inicio: 10:00 h Hora finalización: 13:00 h
Plazas Ofertadas	Nº de Plazas: 10
Lugar	La Caja Blanca Avda. Editor Ángel Caffarena nº 8
Observaciones	No necesitas experiencia previa. Al finalizar el taller se entregará a cada participante un cuaderno de trabajo con las pautas y ejercicios realizados. Si tienes dudas sobre el contenido del taller puedes escribir a través de Instagram @alerapsicologia
Requisitos de participación /	Actividad destinada a jóvenes de 15 a 35 años. Los/as menores de edad deberán entregar, al inicio del taller, el modelo de autorización firmado por el responsable legal (padre, madre o tutor/a, acompañado de fotocopia del DNI del firmante). Para poder hacer inscripciones on line hay que estar dado de alta en la Base de datos del Área de Juventud. Para ello, previamente hay que enviar por correo electrónico (desde la cuenta de correo

1/2



Acceso	que quieras dar de alta) solicitándolo a juventud@malaga.eu adjuntando copia del DNI e indicar un nº de teléfono. Se podrá acceder al taller hasta un máximo de 5 minutos pasada la hora prevista de inicio. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación.
Imparte	Psicóloga sanitaria Elena Jáuregui – Alera Psicología
Recordatorio	Los/as jóvenes podéis realizar propuestas de iniciativas, relacionadas con la ocupación del tiempo libre, que fomenten el ocio educativo, la suma de esfuerzos y la implicación en proyectos que hacen ciudad. Las propuestas recibidas que finalmente sean seleccionadas, pasaran a formar parte de los Talleres BIJ. https://juventud.malaga.eu/es/actividades-y-programas-00001/banco-de-iniciativas-juveniles/
Si necesitas más Información	Puedes contactar con: Más Animación: aeto@masanimacion.com Área de Juventud: juventud@malaga.eu