



# PRIMAVERA 2024

## AUTOESTIMA

## LORENZA ILLANES

Martes 9:00 am a 11:00 am

12 sesiones 2hrs.

INICIO SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO CON MINIMO DE PARTICIPANTES

*"El amor no está en nosotros para sacrificarse por el otro, sino para disfrutar de su existencia".*

*Jorge Bucay*

1. ¿Qué es la autoestima?
2. Mi yo verdadero, autónomo, limitante, orgulloso y receptivo.
3. El miedo, la culpa, el orgullo y los límites como destructores de la autoestima.
4. Emociones.
5. Sentimientos.
6. Rueda de la conciencia.
7. Integración.
8. Reflexión de mis acciones a favor de la autoestima.
9. Las creencias que destruyen la autoestima.
10. El Aquí y el Ahora.
11. Utilizar la conciencia para mejorar mi autoestima.
12. Integración.

**LORENZA ILLANES:** Certificada como facilitadora profesional de Desarrollo Humano por ADEHUM. Maestrías en Desarrollo Humano (IMAC) y en Psicoterapia Gestalt (Inst. F. Pearls) y en Terapia Transgeneracional Sistémica (IET, México), Diplomados en Desarrollo Humano (ICA-IMAC), en Gestalt (Inst. Fritz Pearls), en Terapia Sistémica Transgeneracional-Constelaciones Familiares (UANL y Centro Bert Hellinger México), Diplomado en Bioneuroemoción (Enric Corbera Institute), en Logoterapia, (Centro de Logoterapia Víctor Frank México y Centro Cultural Loyola) y Diplomado practicante en Programación Neurolingüística (Centro Mexicano de PNL) Facilitadora de D.H en el ICA y otras Instituciones.

### INICIO DE AGENDA SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO

#### AGENDA MARTES

ENE.	23, 30	
FEB.	6, 13, 20, 27	<b>\$2,500</b>
MZO.	5, 12, 19 (26, S. Santa)	
ABR.	(2 S. Santa), 9, 16, 23	

GÓMEZ MORÍN 1000 SUR COL. CARRIZALEJO  
GARZA GARCÍA, N.L. C.P. 66254 TEL. (81)5000-4650  
ica@mater.edu.mx / www.icamater.com  
PRECIOS SUJETOS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO