

# Programa Masterclass

## Los principios de la autoestima

Con esta masterclass tendrás una estructura clara para entender cómo se crea la autoestima. Es un concepto que tenemos presente pero concretamente, ¿cómo podemos hacer para asegurarnos de que nuestros hijos e hijas crezcan con una autoestima completa? Cómo siempre, hay que primero ser capaz de entender los principios en nosotras/os mismas/os para luego poder acompañar a nuestros hijos e hijas.

### INTRODUCCIÓN

La autoestima es crucial, especialmente al criar a nuestros hijos e hijas, pero ¿qué es exactamente y cómo se desarrolla? En esta masterclass, aprenderás todo sobre el tema con un enfoque completo y diferente. Exploraremos los 4 principios de la autoestima y cómo construir cada uno de ellos. Para poder transmitir estos principios a tus hijos e hijas, primero necesitas comprender tu propia autoestima y cómo afecta tu capacidad para brindarles apoyo. No te preocupes, aquí encontrarás todas las herramientas necesarias para cultivar la autoestima en tus hijos e hijas.

**Formato:** 4 vídeos para tratar los 4 principios de la autoestima.

Vídeo 1: Reconocimiento

Vídeo 2: Aprecio

Vídeo 3: Seguridad

Vídeo 4: Logro

### OBJETIVOS:

- Conocer los 4 principios de la autoestima y cómo se forman
- Reconocer las estrategias propias para obtener amor
- Tomar consciencia de cómo estas estrategias nos afectan
- Reconocer las estrategias de tu hijo o hija para obtener amor
- Actuar cuando sea necesario para que sus estrategias sean sanas
- Enseñar como cuidar de nuestra autoestima
- Como madre/padre, ganar confianza y seguridad

**Inversión: 45€.**

Pago por Bizum o transferencia bancaria: ES62 2085 9315 9803 3031 8463.

PREPARADO EN COLABORACIÓN CON LA ESCUELA COACHING SOSTENIBLE DE BARCELONA, Y  
PRESENTADO POR: CÉLINE BYDLON

[www.mom-mentum.com](http://www.mom-mentum.com) - Céline Bydlon

