

# TALLERES DE CULTURA 2023-2024

## AYUNTAMIENTO DE XÀBIA

### DESARROLLO PERSONAL

¿Qué significa tener salud? ¿Cómo conseguir bienestar físico, mental y social? ¿En qué medida afecta el estrés? ¿Cómo promover la motivación y desarrollar cambios? ¿Cuál es la clave para resolver problemas de la vida? ¿Cómo comunicarse de manera más efectiva? ¿Qué significa la autorrealización? ¿Qué es más importante la naturaleza o la educación? En el taller de crecimiento personal averiguarás la respuesta a estas preguntas. Además, realizarás actividades prácticas para conocerte en profundidad y desarrollar habilidades personales como la autoestima, la comunicación, el asertividad, la capacidad para tomar decisiones, la creatividad y el pensamiento crítico

