

---

# TALLERS DE CULTURA 2023-2024

---

**AJUNTAMENT DE XÀBIA**

## **DESENVOLUPAMENT PERSONAL**

Què vol dir tenir salut? Com aconseguir benestar físic, mental i social? En quina mesura afecta l'estrès? Com promoure la motivació i desenvolupar canvis? Quina és la clau per resoldre problemes de la vida? Com es pot comunicar de manera més efectiva? Què significa l'autorealització? Què és més important la natura o l'educació? Al taller de creixement personal esbrinaràs la resposta a aquestes preguntes. A més, realitzaràs activitats pràctiques per conèixer-te en profunditat i desenvolupar habilitats personals com l'autoestima, la comunicació, l'assertivitat, la capacitat per prendre decisions, la creativitat i el pensament crític

