



**BOLETIN No. 24**  
**07/06/2010**



## **Ofrecen Curso de Desarrollo Personal a empleados del Fideicomiso**

Más de 50 empleados del Fideicomiso se dieron cita en la Bodega del Arte para participar en el curso **"Autoestima, motivación y asertividad para ti"**, impartido por Jesús Piña y organizado por la Dirección y Administración General de la Central de Abasto de la Ciudad de México.



**D**urante la primera de cuatro sesiones, el especialista desarrolló con ejercicios prácticos, la primera parte de la Fórmula AMA-T que tiene el objetivo de proporcionar herramientas útiles para mejorar la confianza en sí mismo que contribuya al desarrollo personal y al éxito profesional de cada empleado de la Central de Abasto.

Hizo referencia a la autoestima y aseguró que es la capacidad de autovaloración de una persona; es decir, la visión que tiene de ella misma.

También dijo que hay señales que evidencian que una persona se ama; por ejemplo, cuando vive libre de culpas y de miedos; se atreve a equivocarse y sabe decir que no, en caso necesario, aseguró

Jesús Piña finalizó con algunos tips para incrementar la autoestima; entre ellos :

- **Pase lo que pase, eres valiosa(o)**
- **Sé agradecida(o)**
- **Ocúpate sólo de tus asuntos**
- **Sé realista, deja de autoengañarte**
- **Sé alegre y disfruta lo que te da la vida**



Las próximas sesiones se realizarán los días 14, 21 y 28 de junio.

σμμ