

Özgüven ve kendini geliştirme hakkında çalışacağız. Herkesin kendisi hakkında olumlu düşünceleri olabileceği gibi olumsuz düşünceleri de olabilir. Hakkımızdaki düşüncelerimiz özgüvenimizi belirler.

Özgüvenimizi belirleyen düşüncelerimizin nasıl oluştuğu, bizi nasıl etkilediği ve özgüveni arttırmanın yolları hakkında konuşacağız.