

- [Habilitats Personals](#) [1]



[2]

Per guanyar seguretat en nosaltres mateixos, el primer pas és reconèixer i superar les nostres pors. En aquest videoconsell, la psicòloga Lúdia Costa ens fa algunes recomanacions per aconseguir-ho.

**Links:**

[1] <http://www.barcelonesjove.net/category/canal-tev%C3%A9/videoconsells/habilitats-personals>

[2] <http://www.youtube.com/watch?v=TtguXgOYbLI>