



Come sviluppare la propria autostima e fiducia in se stessi

“acquisire le qualità positive per i propri obiettivi e soddisfazioni”

Perché l'autostima è così importante? L'autostima è solo una componente del nostro benessere psicologico ma funziona come una particolare lente che ingigantisce o miniaturizza le nostre risorse personali. Chi sperimenta bassa autostima non si sente sicuro del proprio valore e delle proprie qualità, evita di scegliere e agire, non mette obiettivi di vita e sperimenta una incappata di raggiungere traguardi. Questo senso di incapacità, di mancanza di qualità e valore non permette di raggiungere un obiettivo desiderato o concretizzare un progetto e influenza come ci relazioniamo con gli altri.

Obiettivi del corso: far acquistare alla persona la consapevolezza delle proprie capacità, della disponibilità di risorse interne di valore. Far acquisire alla persona un nuovo giudizio positivo e la fiducia in se stessi. Far sviluppare la consapevolezza della propria capacità nel raggiungere gli obiettivi e desideri. Riacquistare la propria sicurezza, le proprie certezze, la propria autonomia e la dipendenza dai giudizi altrui, la voglia di agire. Riacquistare la volontà per intraprendere nuovi percorsi e obiettivi, con fiducia e determinazione.

Programma

- Autostima: cosa è e come influenza i propri comportamenti, atteggiamenti e relazioni
- Atteggiamenti e comportamenti per un percorso di successo e potenziamento della persona
- Scala dei Bisogni, Interessi, Motivazioni di competenza, motivazioni di successo, motivazioni al potere
- Metodo per analizzare i propri punti di forza e debolezza in modo consapevole
- Riconoscere le proprie emozioni distruttive
- Come riconoscere i propri “blocchi” irrazionali che frenano il cambiamento e il raggiungimento degli obiettivi
- Come ripensare e rincorniciare il proprio “se” in modo positivo e ricostruire la propria immagine
- Definizione dei propri bisogni e desideri, definire i propri obiettivi e costruire un piano di azioni
- L'importanza del nostro dialogo interno positivo e negativo
- Messaggi-io negativi e messaggi-io corretti
- Sensi di colpa (regole, doveri, opinioni degli altri e manipolazione): come gestirli
- Gli atteggiamenti negativi da cambiare
- Il comportamento assertivo per dichiarare e difendere i propri bisogni e interessi
- Esercizi per sviluppare l'autostima**

Durata: 30 ore **Quota di iscrizione:** 190 euro (pagabili in 2 rate)

Si rilascia un **Attestato di competenze** che certifica le competenze e le conoscenze acquisite