



Corso

Autostima e Motivazione

"La fiducia in se stessi è l'arma della sicurezza"

L'obiettivo

Questi incontri hanno l'obiettivo pratico di capire in che modo funziona l'autostima, e come ognuno di noi può, reperire le proprie risorse personali per raggiungere il benessere psico-fisico.

Il punto di partenza sono le **relazioni interpersonali**, spesso causa di scoraggiamento, abbassamento di autostima e frustrazione.

Così queste emozioni negative rischiano di farci perdere importanti opportunità.

Affrontare i **giudizi personali** che ognuno da a se stesso, siamo noi il giudice più severo, ci lasciamo condizionare dai confronti che facciamo tra noi e gli altri.

Facciamo confronti troppo forti che ci impediscono di vedere in modo oggettivo le nostre qualità.

Ecco perché gli obiettivi di questi incontri sono quelli di ricostruire la propria sicurezza personale partendo da diversi punti di vista:

- noi stessi,
- la costruzione di relazioni interpersonali,
- imparare a superare il senso di colpa che spesso ci attanaglia e impedisce di fronteggiare le diverse situazioni in modo calmo ed oggettivo.

Sarai stimolato a trovare e potenziare:

- carisma,
- potenziare caratteristiche di personalità,
- affrontare la timidezza,
- capire come ritrovare risorse personali nei momenti più difficili,
- trovare uno stile di pensiero positivo e propositivo.

A cosa ti prepara

Ad essere più sicuro di Te stesso. Se c'è autostima si trova la motivazione per affrontare i cambiamenti personali e professionali.

Lavora su te stesso, sulla tua personalità per diventare più forte, più deciso, più sicuro.

Un esempio?

- prendere decisioni;
- dire di no;
- interpretare il comportamento degli altri ;
- difendersi dagli attacchi aggressivi;
- diventare attivi e decisi nelle proprie azioni .

Rivalutare le risorse personali. Imparando a controllare l'ansia e lo stress per usarle come fonti di energia e di carica personali. Ritrovare la fiducia in se stessi, fondamentale per imparare a gestire ogni situazione di vita sociale e lavorativa.

Destinatari

Questo corso è ideale per chi si sente smarrito, per chi ha bisogno di rinnovare l'energia personale indispensabile per raggiungere i propri obiettivi e le proprie aspirazioni. Per ritrovare la sicurezza in se stessi.

Prerequisiti

Sentire la necessità di fare una svolta decisiva positiva, per star meglio con te stesso e con gli altri.

Descrizione del programma:

- Ogni incontro farà emergere le modalità di fronteggiamento nelle diverse situazioni di vita: personali e professionali.
- L'obiettivo è individuare le abitudini disfunzionali da cambiare, esse sono la base di partenza su cui costruire nuovi atteggiamenti.
- Il punto è dare nuova vita alla propria personalità e usarla come fonte insostituibile di forza e di sostegno. Il dibattito e il confronto si alternano e si integrano in tutto il percorso.

Percorso di crescita personale, i contenuti pratici:

- **L'autostima in pratica**
- **Spinta al cambiamento**
 - Cosa significa cambiare?
 - Come vedo il cambiamento?
 - Posso cambiare?
 - Cosa blocca il mio cambiamento?
- **Le mie idee o convinzioni irrazionali**
 - Cosa sono e quali sono
 - Come combatterle
- **Consapevolezza**
- **Esercizi pratici**
- **I doveri tiranni**
- **L'autoefficacia come percezione di valore personale**
 - Misura la tua efficacia
 - Come coltivarla
- **Sconfiggere la paura di cambiare**
 - Fissa i tuoi obiettivi
 - Impara a sceglierli
 - Vinci per te stesso
 - Metti in pratica le tue strategie
- **Il senso di colpa**
 - Come abbatterlo per superarlo
- **Come migliorare le relazioni interpersonali**
 - L'empatia come strumento di dialogo e confronto
 - Comunicare è vita di relazione: impara i suoi trucchi
 - Come superare l'ansia e la timidezza degli altri

Metodologia didattica

Partecipazione attiva: dialogo e confronto. Sono incontri fondati sull'interazione e lo scambio, dove ognuno è libero di intervenire, raccontare il suo caso personale, oppure può semplicemente partecipare ascoltando i racconti degli altri.

Ogni incontro ha un tema, che io stessa conduco, guidando i partecipanti attraverso colorate e stimolanti slide che rappresentano le fondamenta dell'autostima.

Il clima aperto e non giudicante costituisce un contesto protetto entro il quale affrontare le proprie emozioni. Usciamo dalla classica didattica scolastica per scoprire cosa possiamo diventare.

Lavorare su noi stessi, sulla nostra personalità per diventare più forti, più decisi, più sicuri.

Il confronto di gruppo rende il percorso formativo più rapido ed efficiente.

Questo metodo offre l'opportunità di trovare la propria strategia per affrontare le situazioni di vita quotidiana.

Durata e Date

Durata 4 incontri, ogni martedì dalle 21,00 alle 23,00

Ogni corso ha inizio al raggiungimento minimo di 5 persone con un massimo di 8. L'organizzazione segue un'attivazione periodica e continua tutto l'anno.

Sede

Via Montanara, 15 - Parma

Costo

Il costo è di 180 €

In regalo il prezioso strumento strumento contenente tutti gli argomenti trattati durante il corso, che saranno per lei fonte di continuo esercizio e di stimolo. Al suo interno troverà: tutte le slide; dispense didattiche per approfondire gli argomenti trattati; esercitazioni pratiche; schede di analisi personale; e tutte le nuove simulazioni che si svolgeranno durante il percorso.

Esente IVA ai sensi dell'articolo 1, comma 100, Legge 244/2007 (Finanziaria 2008)

Conduce il corso la Dott.ssa Patrizia Marzola Psicologa

Si occupa di consulenza psicologica, con particolare attenzione alle risorse personali.

Consulenza individuale e di coppia. Gruppi di sostegno auto e mutuo aiuto.

Sessuologia clinica. Per il trattamento delle disfunzioni sessuali.

Trattamento dei disturbi dell'umore, stati ansiosi e gestione dello stress.

Tecniche di rilassamento muscolare per affrontare i disturbi d'ansia, dello stress e, combattere l'insonnia.

Per conoscere in dettaglio lo Studio Psicologia e comunicazione vieni sul sito www.psicologiaecomunicazione.it

Dott.ssa Patrizia Marzola

Iscritta all'Albo Psicologi dell'Emilia Romagna, n°3524

agisci per cambiare te stesso

