



## **AUTOSTIMA**

**OBIETTIVI:** L'autostima viene alimentata da quello che noi pensiamo di noi stessi. Il corso vuole essere uno spunto di riflessione e allo stesso tempo uno strumento per scoprire le nostre risorse interiori come persone originali, uniche ed irripetibili. Il corso non ha finalità terapeutiche ma di conoscenza scientifica, formazione ed informazione.

### **ARGOMENTI:**

- La relazione con noi stessi
- La consapevolezza emotiva
- L'autoefficacia
- L'empatia
- L'empowerment
- Le critiche
- Le idee tossiche
- I comportamenti manipolativi e costruttivi

**METODOLOGIA:** La metodologia è interattiva tra docente e il gruppo, con momenti di lezione frontale, tecniche di discussione guidata, giochi di ruolo, lavoro di gruppo attraverso slides, filmati e questionari.

Proprio per le caratteristiche dinamiche del corso è suggerita una partecipazione attiva all'interno del gruppo per meglio esercitare le teorie scientifiche proposte.

*Orario e sede del corso:* Camponogara Mercoledì 20.40-22.10 (Forcolin)

*N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione:* 15 lezioni da 1.30 h - € 145,00

*Orario e sede del corso:* Marcon Martedì 19.00-20.30 (Forcolin)

*N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione:* 15 lezioni da 1.30 h - € 150,00

*Desideri iscriverti a questo corso? [Clicca qui](#)*