



Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

Con sedi staccate in Campagna Lupia, Fossò, Stra, Vigonovo, Fiesso d'Artico, Pianiga, Brugine, Marcon e Saonara.

AUTOSTIMA

OBIETTIVI

Il corso vuol essere uno spunto di riflessione su quanto i sentimenti che proviamo verso noi stessi condizionano la qualità della nostra vita e il rapporto che abbiamo con gli altri. Se ci amiamo poco e ci stimiamo meno, sarà molto facile che ci sentiamo scoraggiati, poco fiduciosi nei confronti degli altri e molto vulnerabili nei confronti del mondo, e questo ci porta a rinunciare a molti dei nostri desideri e progetti, ad essere scontenti, a chiuderci. Una buona autostima ci porta ad essere più amorevoli verso noi stessi e perciò più aperti ed assertivi, trovando il giusto equilibrio tra i nostri bisogni e i bisogni dell'altro. Questo corso è un'occasione per iniziare a guardarci con occhi nuovi, per capire che l'autostima non è qualcosa che si ha o non si ha, legata alla fortuna o al caso, ma è qualcosa di tangibile, che si può imparare, sempre, a qualsiasi età.

ARGOMENTI

- Cos'è l'autostima
- L'immagine interiore che abbiamo di noi e l'immagine che presentiamo di noi al mondo (immagine sociale)
- Il dialogo interiore costruttivo e il dialogo interiore distruttivo
- L'autogudizio, il giudizio, la critica e l'analisi costruttiva
- Le nostre paure e i nostri limiti, la loro ragione di essere e come affrontarli
- La consapevolezza di noi stessi e delle proprie risorse

METODOLOGIA

La modalità è interattiva e parte dalla creazione di un clima di gruppo accogliente, rispettoso, che faciliti lo scambio tra i partecipanti. In tale clima positivo, accanto a una spiegazione teorica, verranno introdotte delle esperienze pratiche guidate.

DOCENTE

Erminia Boldrin

Università Popolare di Camponogara

Sede Legale: Via Premaore 38, 30010 Camponogara (VE) - P.IVA 03489740278
Segreteria e Direzione: Via Giovanni XXIII, 44 1° Piano, 30010 Camponogara (VE)

Tel.0415158030 - 331.8228533 E-Mail: segreteria@unipopcamponogara.it ;

PEC: unipopcamponogara@legalmail.it