



Fiducia e autostima

Docente:	Dott.ssa Cettina Mazzamuto
Durata:	1 giornata di 8 ore e 1 giornata di 4 ore
Date:	sabato 14/05/11 (9.00 - 18.00) domenica 15/05/11 (9.00 - 13.00)
Sede:	Centro Convegni Padiglione Ospedaliero "Boldrini" - Via Boldrini, 1 - Thiene (Vi)

Obiettivi formativi:

Aumentare e migliorare la propria autostima, la fiducia in se stessi e credere nelle proprie possibilità è il passo principale per riuscire a combattere efficacemente i problemi di tutti i giorni e vivere una vita serena, appagante e piena di soddisfazione. La scarsa autostima è spesso correlata a fattori quali l'ansia, lo stress, l'insicurezza, la timidezza o il continuo confronto con gli altri, migliorare il concetto di sé permette di affrontare queste difficoltà e di relazionarsi agli altri con serenità, flessibilità e fiducia in se stessi.

Autostima è avere fiducia nelle proprie capacità, nel successo, nella vita; è amor proprio o semplicemente essere se stessi; è accettare noi e gli altri, guarire le ferite della nostra anima, far crescere un'immagine positiva di noi stessi, riconoscere la nostra grandezza e un'unicità. L'autostima ci dà la possibilità di migliorare la qualità della nostra vita personale e professionale, ci pone di fronte al diritto che ogni uomo ha di considerare se stesso nella propria perfezione di avere un senso del sé.

Contenuti specifici:

- Esercizi per conoscere e avere consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza
- Giochi d'aula
- Tecniche di visualizzazione per aumentare l'autostima e per focalizzare ciò che si vuole ottenere, chi si vuole diventare, dove si vuole arrivare (focalizzazione degli obiettivi)

[continua nella pagina successiva...](#)



...continua dalla pagina precedente

- Come utilizzare al meglio le proprie risorse per raggiungere l'eccellenza
- Sviluppare il proprio empowerment. Acquisire le competenze "Saper Essere"
- La Self Efficacy
- Modi di riconoscere pensieri distorti. Come liberare la mente
- Equilibrio emozionale: conoscere i metodi per gestire i nostri stati d'animo

Destinatari:

Volontari, responsabili di associazione con particolare riferimento a chi si occupa di gestione e coordinamento delle risorse umane.