

# Rafforza la Tua Autostima

02 GIORNI

## OBIETTIVI

È sempre più difficile nella società dell'immagine accettarsi, volersi bene e rispettare gli altri, credere nel proprio valore e nel proprio potenziale. Talvolta questo nostro potenziale rimane inespresso per timidezza, per pigrizia o per mancanza di consapevolezza della propria validità personale e professionale. L'obiettivo del seminario è fornire ai partecipanti gli strumenti per rafforzare la propria autostima, credere di più in sé stessi, valorizzare le proprie caratteristiche e potenzialità, identificare i propri punti di debolezza e calarsi nelle situazioni che ci fanno più paura per superarle e risolverle, oltre a individuare le tecniche più efficaci di relazione, empatia, e comunicazione interpersonale in tutte le situazioni di vita quotidiana.



*"Continua ciò che hai cominciato e forse arriverai alla cima, o almeno arriverai in alto ad un punto che tu solo comprenderai non essere la cima"*

SENECA

## PROGRAMMA

### Autostima

- > Principi di stima e autostima
- > La costruzione dell'autostima
- > Le componenti dell'autostima:
  - consapevolezza di sé
  - valutazione positiva di sé
  - accettazione di sé
  - responsabilità personale
- > Le dimensioni dell'autostima
- > L'autostima e il rapporto con gli altri
- > Come allenare l'autostima

### Lavoro e autostima

- > Autostima e realizzazione professionale
- > Autostima e livelli di performance

### Autostima e autoefficacia

- > La definizione di autoefficacia e la sua interdipendenza con l'autostima
- > Le fonti dell'autoefficacia:
  - esperienze di gestione efficace
  - esperienze vicarie
  - persuasione verbale
  - controllo di stati emotivi e fisiologici

### Autostima e cambiamento

- > Il sistema delle credenze
- > Le convinzioni limitanti
- > La ristrutturazione cognitiva

### Il locus of control

### La consapevolezza emotiva

- > Riconoscere le proprie emozioni
- > L'empatia e le relazioni efficaci

### Felicità e benessere: alleniamoci per raggiungerli

## EDIZIONI

# 2020


Milano, 30-31 Gennaio  
Milano, 16-17 Marzo  
Milano, 25-26 Giugno  
Milano, 29-30 Ottobre

# 2021

Milano, 28-29 Gennaio  
Milano, 15-16 Marzo  
Milano, 28-29 Giugno  
Milano, 28-29 Ottobre

## ISCRIZIONI

 SINGOLA € 1.315 (+IVA)  
per l'iscrizione di un partecipante

 MULTIPLA -15% a persona per:

- 2 o più iscritti alla stessa edizione del corso
- 9 o più iscrizioni nell'arco di 12 mesi a diversi corsi a catalogo

### COME ISCRIVERSI

 +39 02 38010666

 +39 02 38010871

 [www.scuoladipaloalto.it](http://www.scuoladipaloalto.it)

 [informazioni@paloaltoscuola.it](mailto:informazioni@paloaltoscuola.it)



## PARTECIPANTI



Tutti coloro che, per piacere o per necessità, vogliono individuare le tecniche più efficaci di relazione, di empatia e di comunicazione interpersonale in tutte le situazioni di vita quotidiana e professionale.