



Fiducia e autostima

Docente:	Dott.ssa Cettina Mazzamuto
Durata:	un incontro di 8 ore (9:00 - 18:00 con un'ora di pausa pranzo) e un incontro di 4 ore (9.00 - 13.00)
Date e Sede:	da definire



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 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.

Obiettivi formativi:

- Aumentare la consapevolezza di chi si è per relazionarsi con gli altri in modo autentico
- Accrescere la fiducia in se stessi ed acquisire la fiducia negli altri
- Motivarsi a perseguire le proprie scelte agendo sulle leve motivazionali
- Acquisire gli strumenti per superare gli ostacoli
- Come imparare ad accettare gli insuccessi e la paura del rifiuto per superare le frustrazioni
- Sviluppare il proprio empowerment

continua nella pagina successiva...



...continua dalla pagina precedente

Contenuti specifici:

- Esercizi per conoscere e avere consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza
- Giochi d'aula sulla fiducia
- 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)
- 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 e dirigenti delle associazioni di volontariato della provincia di Vicenza.