

Come aumentare la propria autostima



Corso di rinforzo della fiducia in sé e dell'autostima organizzato dal:



in collaborazione con



STRATEGIE & SVILUPPO

Consulenza ed empowerment per la valorizzazione delle risorse umane

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 50,00 €

Obiettivi e finalità

Secondo la prospettiva delle scienze sociali, l'autostima è la consapevolezza del proprio valore intrinseco, che nasce da dentro se stessi e viene rinforzato dall'ambiente circostante. E' la migliore espressione della fiducia in sé e del potere personale, indispensabile per affermarsi in ogni ambito della vita e per raggiungere i propri traguardi e obiettivi. Le persone con una solida autostima sono più sicure di sé, hanno una marcia in più e, in genere, riescono ad esprimere meglio le proprie capacità e ad ottenere ciò che vogliono. Questo percorso formativo fornisce le basi e gli strumenti operativi per acquisire più fiducia nelle proprie risorse, per vincere la timidezza e imparare a stimarsi e a volersi bene.

Destinatari: il corso si rivolge a tutti indistintamente, e in particolare a coloro che, a qualsiasi età, avvertono il bisogno di migliorare la propria autostima e la fiducia in se stessi. Inoltre, è particolarmente indicato per genitori che vogliono contribuire attivamente allo sviluppo armonico della personalità dei propri figli.

Docente: Prof. Angelo Battista

Sociologo del lavoro, consulente di sviluppo manageriale, coach e formatore. Da circa 10 anni docente di "empowerment psicologico e organizzativo" all'Università LUM di Casamassima (BA) nei master universitari di 1° e 2° livello. Dal 2012 collabora con la rivista italiana di management L'IMPRESA del Gruppo Sole 24 Ore, dove ha pubblicato numerosi articoli inerenti le tematiche oggetto di questo percorso formativo. Nel 2011, con Cacucci Editore, ha pubblicato la seconda edizione del suo libro "Vocabolario dell'intelligenza emotiva ed altro...".

Durata del corso: 10 ore, distribuite in 5 incontri di 2 ore dalle 16:00 alle 18:00.

Date: 30 settembre – 7 – 14 – 21 – 28 ottobre 2017.

Sede: Laboratorio Scacchistico Barese - Via Monsignor Curi, 17 – BARI.

Per iscrizioni e informazioni:
Tel. 347.2483834 – 348.9184741

Sintesi del programma di formazione

- **Il ruolo cruciale dei genitori e dell'ambiente nella formazione dell'autostima e dell'identità personale**
- **Leve, pilastri e dimensioni strutturali dell'autostima**
- **La banca dell'autostima: profilo psicologico e comportamentale della persona che si stima**
- **Rapporto tra autostima e convinzioni di autoefficacia**
- **L'empowerment psicologico come fattore di sviluppo dell'autostima**
- **La sindrome del brutto anatroccolo: come imparare ad accettarsi e a comunicare in maniera assertiva**

"Siamo ciò che crediamo di essere, e nessuno può obbligarci a sentirci inferiori senza il nostro esplicito consenso".

E. Roosevelt