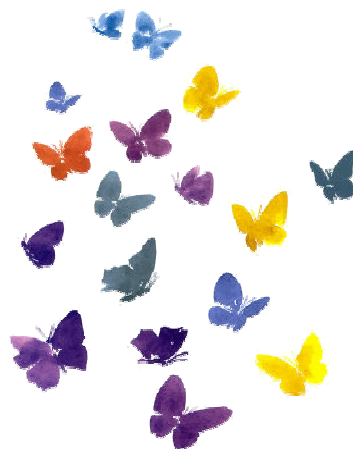


“per stringere relazioni con
l'altro, bisogna prima creare
un rapporto d'amore con noi
stessi!”

E. Giusti



IL CORSO E' TENUTO DA:

Dott.ssa Giada Guidi
Psicologo-Psicoterapeuta
Cognitivo-Comportamentale

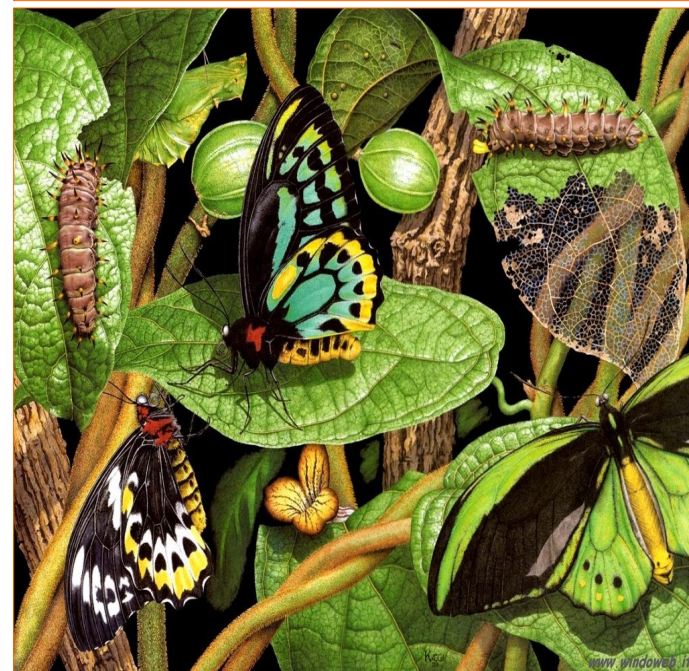
Dott.ssa Elena Penzavalli
Psicologo Clinico ad orientamento
Umanistico-Integrato

Il corso si terrà presso lo
STUDIO SIPMED, sito in:
Via Merulana, 19 – 00185 Roma
Tel: 064465833
Cell. 3474816799
E-mail: elena.penzavalli@tele2.it

Contributo di consulenza:
Prof.ssa Elvira Lozupone
(Pedagogista, Università “Tor Vergata” Roma)
Prof.ssa Sofia Capozzi
(Sociologo, Università “La Sapienza” Roma)

SIPMED
Società Italiana di Psicologia e Pedagogia
Medica

DA BRUCO A FARFALLA



*Usiamo le nostre risorse
per migliorare
l'autostima*

“Quello che il bruco chiama
fine del mondo il resto del
mondo lo chiama farfalla”.
(LAO TZE)



Autostima, Autoefficacia, Assertività

L'Autostima viene alimentata da apprezzamenti che riceviamo dall'esterno, da quello che gli altri pensano di noi, ma SOPRATTUTTO da quello che noi abbiamo interiorizzato e **pensiamo di noi stessi!**

L'**Autostima** è un prerequisito fondamentale nelle relazioni! Un buon livello di autostima è in grado di costruire rapporti nutrienti, ci permette di essere attratti da persone positive, capaci di dare e nello stesso tempo di ricevere!

L'autostima, l'autoefficacia e l'assertività completano la nostra persona, migliorando il rapporto con noi stessi e le relazioni con gli altri.

L'**Autoefficacia** (self-efficacy) è composta dalle convinzioni circa le nostre capacità, e gioca un ruolo determinante sul nostro adattamento psicologico, nella riuscita professionale e nelle strategie di cambiamento.

L'**Assertività** è una abilità sociale ed uno stile di comportamento, è una qualità che appartiene a colui che è in grado di far valere le proprie opinioni e i propri diritti pur rispettando quelli degli altri. La persona assertiva, non subisce l'aggressività degli altri e fa rispettare la propria opinione.

QUANDO SI CAMBIA...

Avere la possibilità di cambiare gli aspetti di noi che non ci piacciono, scoprire le risorse che ci appartengono e poterle utilizzare al meglio, acquisire una maggiore padronanza e sicurezza di noi stesse. Tutto questo è possibile grazie ad un approccio multidimensionale, che non si basa solo sull'acquisizione di nozioni teoriche ma dà ampio rilievo alla parte pratica esperienziale. In questo corso verrà data la giusta importanza alla cura della propria persona, al far acquisire una maggiore sicurezza personale e ad una maggiore padronanza delle potenzialità del proprio corpo.

L'Autostima, l'Autoefficacia e l'Assertività verranno affrontate lungo un percorso formativo di 5 incontri.

Argomenti trattati:

- Autostima
- Autoefficacia
- Assertività
- Portamento
- Valorizzazione del proprio aspetto
- Difesa personale
- Tecniche di rilassamento



IL PERCORSO

Il corso è di 5 incontri di 2h e 30 ciascuno con due psicoterapeuti, ogni incontro è composto da :

- Una parte teorica
- Un'applicazione pratica (role-playing, autovalutazione)
- Una parte dedicata alla cura della persona
- Autodifesa
- Riepilogo e discussione di gruppo.

Il percorso "Da Bruco a Farfalla" è strutturato per acquisire le competenze necessarie per migliorare l'AUTOSTIMA, l'ASSERTIVITA' e l'AUTOEFFICACIA, partendo dagli aspetti pratici della nostra vita quotidiana. La sicurezza personale, la stima di sé si migliora partendo dall'aspetto fisico, dalla sicurezza che il nostro corpo ci può trasmettere, dal fare insieme quello che da soli non si è riusciti. Il gruppo aiuta nella facilitazione di questi processi. Grazie alla conoscenza dell'altro riusciamo a definire e conoscere meglio noi stessi! Nel gruppo si affrontano delle emozioni condivise, per poi padroneggiarle quando saremo sole con noi stesse.

