

# AUTOSTIMA: RAFFORZA LA FIDUCIA IN TE STESSO

**Data:** Mercoledì 22 febbraio

**Orario:** 19 – 21

**Luogo:** Corso di Porta Nuova 38, Milano

## **Programma:**

L'autostima si costruisce già nei primi anni di vita, in relazione allo stile di accudimento con la figura genitoriale di riferimento, e può rafforzarsi o indebolirsi a seconda delle esperienze sociali vissute dal soggetto.

Per rafforzare la propria autostima è necessario scardinare degli schemi cognitivi disadattivi costituiti nelle prime fasi di vita e definire schemi cognitivi in linea con i propri bisogni e obiettivi.

Attraverso il riconoscimento delle proprie potenzialità ognuno può far luce sulle proprie risorse, osservando se stesso da un punto di vista altro, in prospettiva di un cambiamento costruttivo nell'opinione di sé.

Il primo passo è evidenziare le proprie potenzialità; in secondo luogo, imparare a comunicare con se stessi in modo efficace utilizzando termini chiave positivi e funzionali nel raggiungimento del proprio obiettivo: in questo modo inizieremo il nostro lavoro volto ad accrescere l'autostima.

Conduce Silvia Bassi, psicologa clinica e criminologa iscritta all'ordine degli Psicologi della Lombardia, si occupa prevalentemente di gestione di problematiche legate all'ansia, autostima, difficoltà lavorative e relazionali di coppia o familiari.

## **Modalità organizzative:**

Il seminario è aperto a tutti, non è necessario alcun pre-requisito.

Il contributo richiesto per il seminario è 10 €, pagabili in loco. Per chi lo desiderasse, le slide utilizzate e l'attestato di partecipazione avranno un costo aggiuntivo di 5 €.

E' necessaria la prenotazione, via mail a [milanocorsi@hotmail.it](mailto:milanocorsi@hotmail.it) o via telefono al 3453371506.