



MIGLIORARE LA PROPRIA AUTOSTIMA

La nostra autostima è fondamentale nel determinare il nostro successo e la nostra felicità. Per un completo sviluppo della persona è importante scoprire e rendere più ampia la percezione di sé, per divenire consapevoli dei propri punti di forza e far emergere il proprio potere personale.

Metodologia

Lavorando sugli eventi che ci hanno fatto perdere fiducia in noi stessi, il corso si pone l'obiettivo di fornire elementi per raggiungere e mantenere un buon livello di autostima.

Migliorare la propria autostima consente di star bene con sé stessi e di rendere più efficace e meno ansiosa la relazione con gli altri.

Contenuti

- Conoscere e accettare le proprie paure del rifiuto per superare le frustrazioni
- Formulare critiche assertive e saper comunicare assertivamente
- Apprendere tecniche per aumentare la propria autostima
- Apprendere tecniche per favorire l'accettazione di sé
- Comprendere i sistemi di credenze e la loro influenza quotidiana
- Apprendere a formulare gli obiettivi in maniera corretta

Docenti

Margherita Cicchetti, Giovanni Brusasca

Durata del corso

2 giorni

Sede del corso

Milano, Bologna, Torino, Padova

Per informazioni e iscrizioni

Margherita Cicchetti

338 88 35 232 | info@emmecistudio.net

emmecistudio
FORMAZIONE & COMUNICAZIONE