

CORSO DI AUTOSTIMA



2023-2024

1° incontro 21 ottobre 2023

Accendi la fiducia che
è in te

incambiamento.it

***Vi diranno che non
siete abbastanza.***

***Non fatevi ingannare,
siete molto meglio
di quello che
vi vogliono far credere.***

Giovanni Paolo II

L'AUTOSTIMA

**In tutto il mondo non esiste nessuno che sia come me.
Io sono io e ciò che sono è unico.
Io sono responsabile per me stessa,
dispongo di tutto ciò che mi serve per vivere pienamente qui e ora.
Posso scegliere di mostrare il meglio di me,
posso scegliere di amare,
di essere preparata,
di trovare un senso nella mia vita e un ordine nell'universo,
posso scegliere di migliorarmi,
di crescere e di vivere in armonia con me stessa, con gli altri e con Dio.
Sono degna di essere accettata e amata proprio così come sono,
qui e ora.
Io mi amo e mi accetto,
io decido di vivere pienamente a partire da oggi.**

Virginia Satir

PUNTI DEL GIORNO

AUTOSTIMA

COS'È e ORIGINE

AUTOEFFICACIA

COS'È e ORIGINE

3 AREE

IO CON ME

IO CON L'ALTRO

IO CON GLI ALTRI / LA SOCIETÀ



AUTOSTIMA. COS'È

- È IL VALORE CHE DO A ME STESSO (**AUTO** + **STIMA**)
- LA CONSAPEVOLEZZA DEL MIO VALORE
- ESPRIME LA CAPACITÀ DI CONSIDERAZIONE DELLA MIA PERSONA

ORIGINE

I primi 3 anni di vita sino ai 6 anni sono determinanti

L'ambiente familiare, poi scolastico, le prime relazioni con i pari e il raggiungimento dei primi obiettivi

TEST. MISURA LA TUA AUTOSTIMA

A = alto, **B** = medio, **C** = basso

- Ho una percezione realistica dei miei punti di forza e delle mie debolezze **A B C**
- Sono disposto a correre dei rischi per ciò in cui credo **A B C**
- Sono consapevole del mio valore **A B C**
- Ho dei mezzi per gestire dubbi e insicurezze **A B C**
- So che il fallimento fa parte della vita **A B C**
- Mi prendo del tempo per ricordare i miei successi passati **A B C**
- Sono in grado di gestire cambiamenti improvvisi e inaspettati **A B C**

- **Non rinuncio facilmente** **A B C**
- **Sono consapevole di non poter piacere a tutti** **A B C**
- **Di base le mie azioni sono allineate ai miei valori** **A B C**
- **Sono compassionevole con me stesso quando sto affrontando un periodo complesso** **A B C**
- **I miei pensieri non mi paralizzano quando provo qualcosa di nuovo** **A B C**
- **Sono in grado di chiedere aiuto e supporto quando ne ho bisogno** **A B C**

RISULTATI:

Maggioranza di A: *Stai facendo un ottimo lavoro nel non permettere agli ostacoli di bloccarti dal raggiungere i tuoi obiettivi.*

Maggioranza di B: *Sei nel mezzo, ciò significa che a volte riconosci i tuoi successi e altre volte ti concentri troppo sui tuoi fallimenti. Potresti quindi ritrovarti a cadere nelle comuni trappole che minano l'autostima.*

Maggioranza di C: *La tua autostima è un po' traballante, ma non ti preoccupare. Ricorda: non siamo tutti sicuri di noi stessi tutto il tempo. Con il giusto sforzo e tempo, vedrai che a mano a mano riuscirai a sviluppare gli strumenti giusti per essere più compassionevole con te stesso, apprezzare i tuoi traguardi, riconoscere le tue capacità e il tuo valore e raggiungere i tuoi obiettivi.*

ALTA AUTOSTIMA

- Saper riconoscere di avere pregi e «difetti»
- Impegnarsi per migliorare le proprie debolezze
- Senso di sicurezza

- Essere perseveranti nel raggiungere un obiettivo
- Accogliere l'insuccesso e impegnarsi in nuove imprese
- Avere facilità nello stabilire rapporti interpersonali

BASSA AUTOSTIMA

- Visione negativa della vita
- «Non valgo nulla o poco»
- Senso di insicurezza

- Avere paura di non farcela
- Vivere i fallimenti come un fallito
- Tendenza ad essere solitari

AUTOEFFICACIA. COS'È

È la convinzione di essere capaci di organizzare ed eseguire azioni necessarie per produrre determinati risultati

(A. Bandura)

ORIGINE

**Dall'esperienza diretta:
da quello che vediamo che
riusciamo a fare**



ALTA AUTOEFFICACIA

- **affrontare attivamente le difficoltà**
- **porsi obiettivi di cambiamento e perseverare per raggiungerli, cercare soluzioni ai problemi senza rimuginare su essi**
- **ritenere i fallimenti rimediabili**

BASSA AUTOEFFICACIA

- **comportamenti di evitamento**
- **basse aspirazioni e poco impegno**
- **rimuginio sui propri dubbi e sulle proprie disabilità**
vulnerabilità a stress e depressione

ESERCIZIO: «**COME SE**»

Consiste nell'immaginarsi con il comportamento che desideriamo attuare nella pratica

COME SI FA?

Prendiamo un **MODELLO DI RIFERIMENTO** che mostra autostima e:

- camminiamo come lui/lei
- parliamo come lui/lei
- gesticoliamo come lui/lei
- siamo attenti a cosa proviamo



I 2 PUNTI NODALI DELL'AUTOSTIMA

*Intima
convinzione
di avere un valore
in quanto persona*

=

AUTOSTIMA



LEGATA
ALL'ESSERE

*Percezione di
una competenza
personale*

=

AUTOEFFICACIA



LEGATA
AL FARE

LE 3 DIMENSIONI DELLA PERSONA

IO CON ME



IO CON L'ALTRO



IO CON GLI ALTRI

RIEPILOGO

AUTOSTIMA

AUTOEFFICACIA

***COS'È e
ORIGINE***

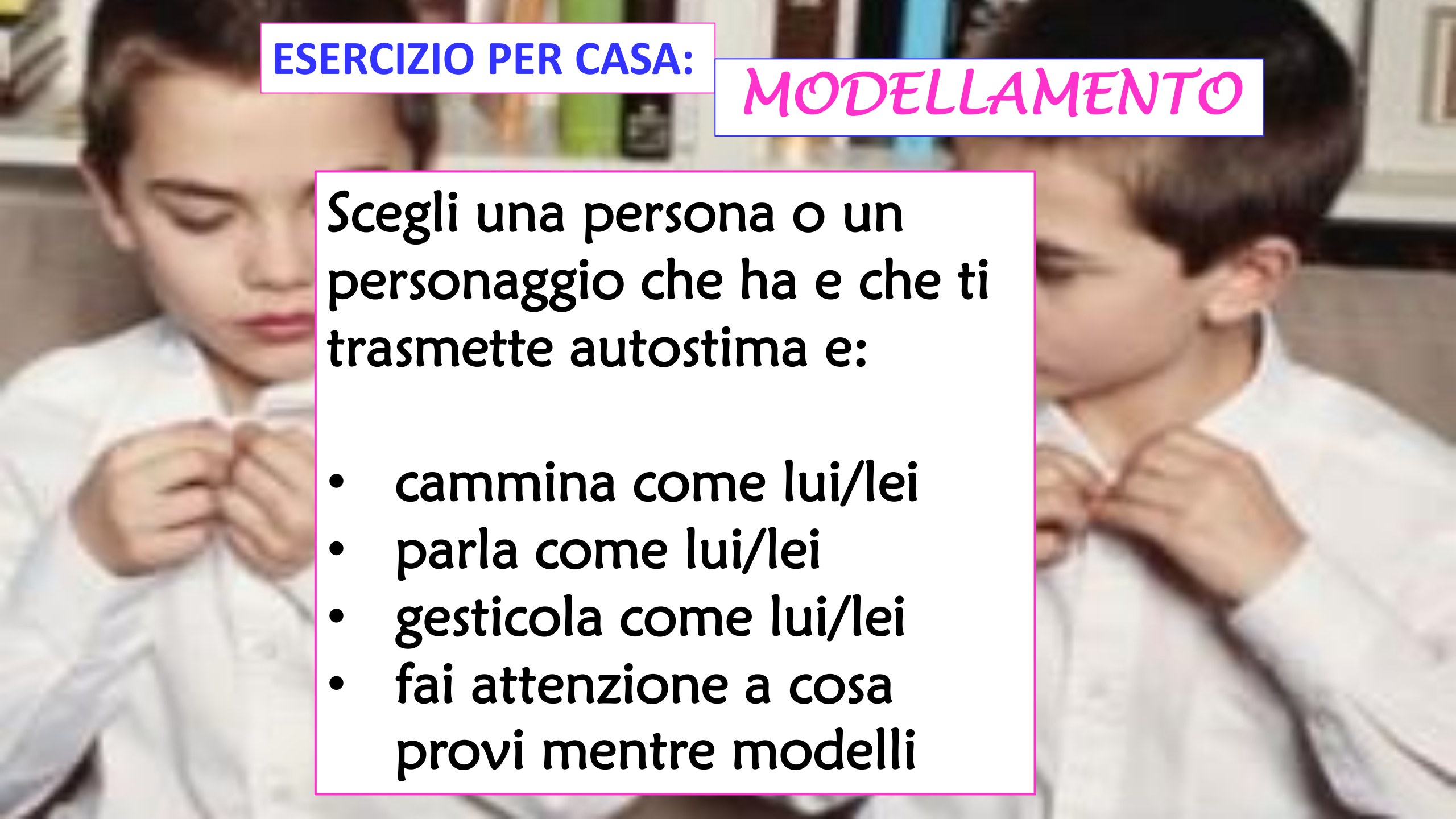
ALTA e BASSA

3 AREE

IO CON ME

IO CON L'ALTRO

IO CON GLI ALTRI / LA SOCIETÀ



ESERCIZIO PER CASA:

MODELLAMENTO

Scegli una persona o un personaggio che ha e che ti trasmette autostima e:

- **cammina come lui/lei**
- **parla come lui/lei**
- **gesticola come lui/lei**
- **fai attenzione a cosa provi mentre modelli**

A woman in a white dress and hat is shown in profile, looking upwards. The background is a warm, orange-hued sky, suggesting a sunset or sunrise. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

**«L'autostima non è qualcosa
che gli altri possono
darti o toglierti.
Sta tutto in te.
Quello che gli altri dicono di
te non definisce chi sei,
Ma riflette solo chi sono loro».**

Oprah Winfrey