

Ogni terzo sabato del mese
dalle 17.30 alle 19.30
info: 3389735117 -
<https://www.incambiamento.it>

p. Antonio Cassano
e Maria Grazia
Costantino

Abbazia
"Madonna della Scala"
Noci (BA)
e su Zoom

CORSO DI AUTOSTIMA



3° incontro 9 dicembre 2023

Io con Me

***La fiducia in
se stessi
è il primo
segreto
del successo***

R. W. Emerson

[incambiamento.it](https://www.incambiamento.it)

PUNTI DEL GIORNO

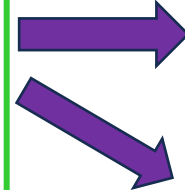
1. CREDENZE POTENZIANTI



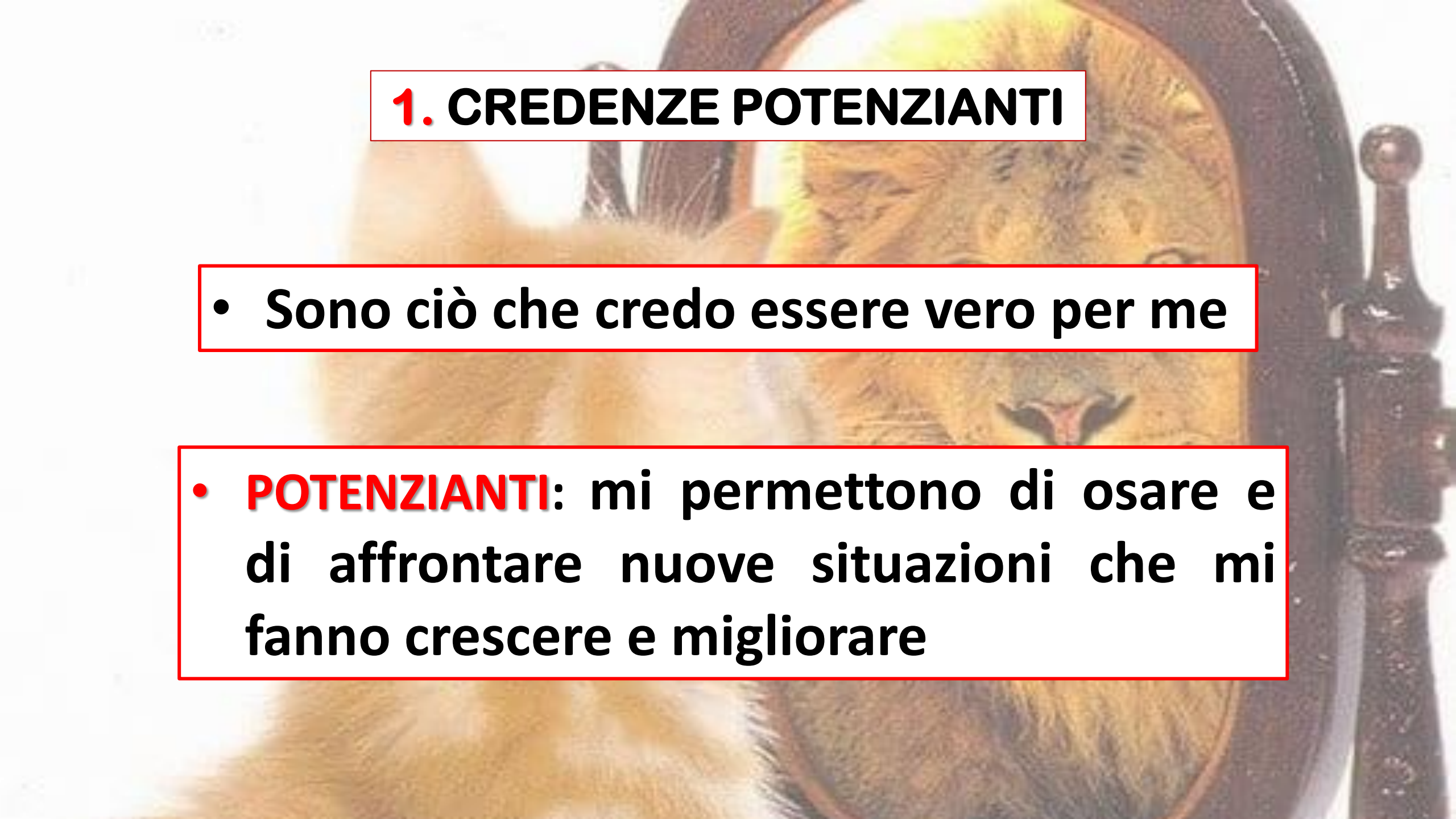
***Cosa sono e
come si formano***

2. COME LE CREDENZE POTENZIANTI INFLUENZANO L'**AUTOSTIMA**

3. COME RAFFORZARE LE CREDENZE POTENZIANTI?



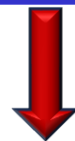
***Autoefficacia - TOTE
Autostima - La festa
di compleanno***



1. CREDENZE POTENZIANTI

- Sono ciò che credo essere vero per me
- **POTENZIANTI**: mi permettono di osare e di affrontare nuove situazioni che mi fanno crescere e migliorare

ORIGINE DELLE CREDENZE POTENZIANTI



- **frasi incoraggianti, dette e ripetute** dai genitori o da persone a cui teniamo, che ci portano a credere in noi stessi, a provare nuove situazioni.
Es.: 'sei davvero bravo', 'sei bello così come sei'

- **il ripetersi di un successo** o del raggiungimento di un obiettivo, di una meta desiderata

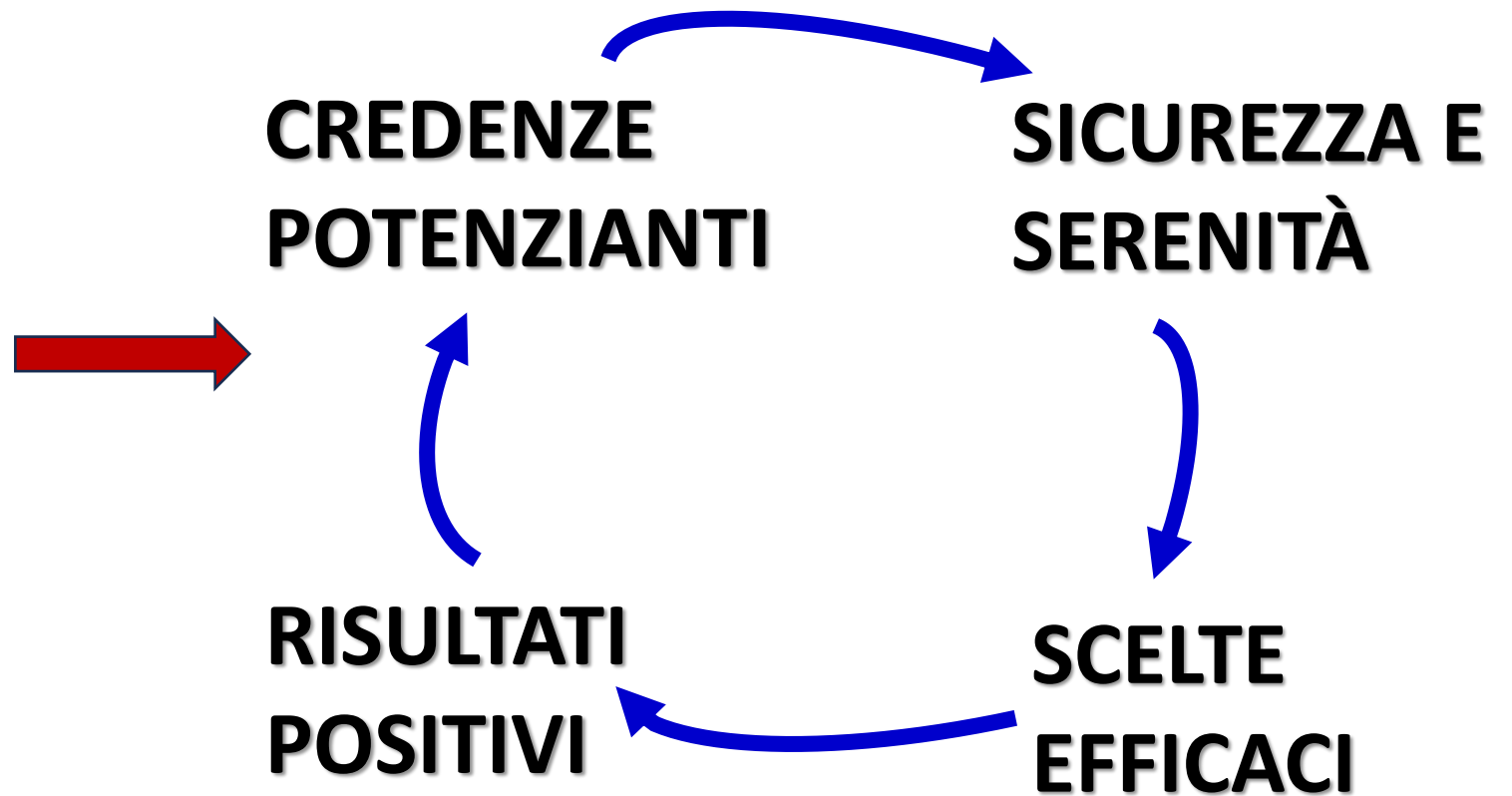
ESERCIZIO

**Scrivi almeno
3 credenze potenzianti:**

- **Credo che...**
- **Sono convinto/a di...**

2. COME INFLUENZANO LA NOSTRA AUTOSTIMA

**L'AUTOSTIMA
AUMENTA E
SI CREA UN
CIRCOLO
VIRTUOSO**





3. COME RAFFORZARE LE CREDENZE POTENZIANTI

AUTOEFFICACIA

È la convinzione di essere capaci di raggiungere dei risultati, di realizzare degli obiettivi.

Si allena fissando degli obiettivi ben precisi e rivedendo i passi per raggiungerli, se qualcosa non va.

Come?

Con il **TOTE**

- È un modello di comportamento efficace
- È dato da sequenze di comportamenti-strategie per ottenere un risultato

**T
O
T
E**



AUTOSTIMA

**È il valore che riconosco a me
in quanto persona**

- **Bassa**
- **Alta**

A vibrant birthday party scene with several people smiling and celebrating. In the foreground, a large white birthday cake with colorful candles sits on a table decorated with streamers. A man with a beard is laughing on the left, while a woman on the right holds a drink. The background is filled with colorful balloons and streamers.

Esercizio

LA FESTA DI COMPLEANNO

RIEPILOGO

**CREDENZE
POTENZIANTI**

COSA SONO E ORIGINE

**CIRCOLO VIRTUOSO con
AUMENTO AUTOSTIMA**

RAFFORZAMENTO:

- **ALLENANDO L'AUTOEFFICACIA
CON IL *TOTE***
- ***VISUALIZZAZIONE***

1. Scrivi:

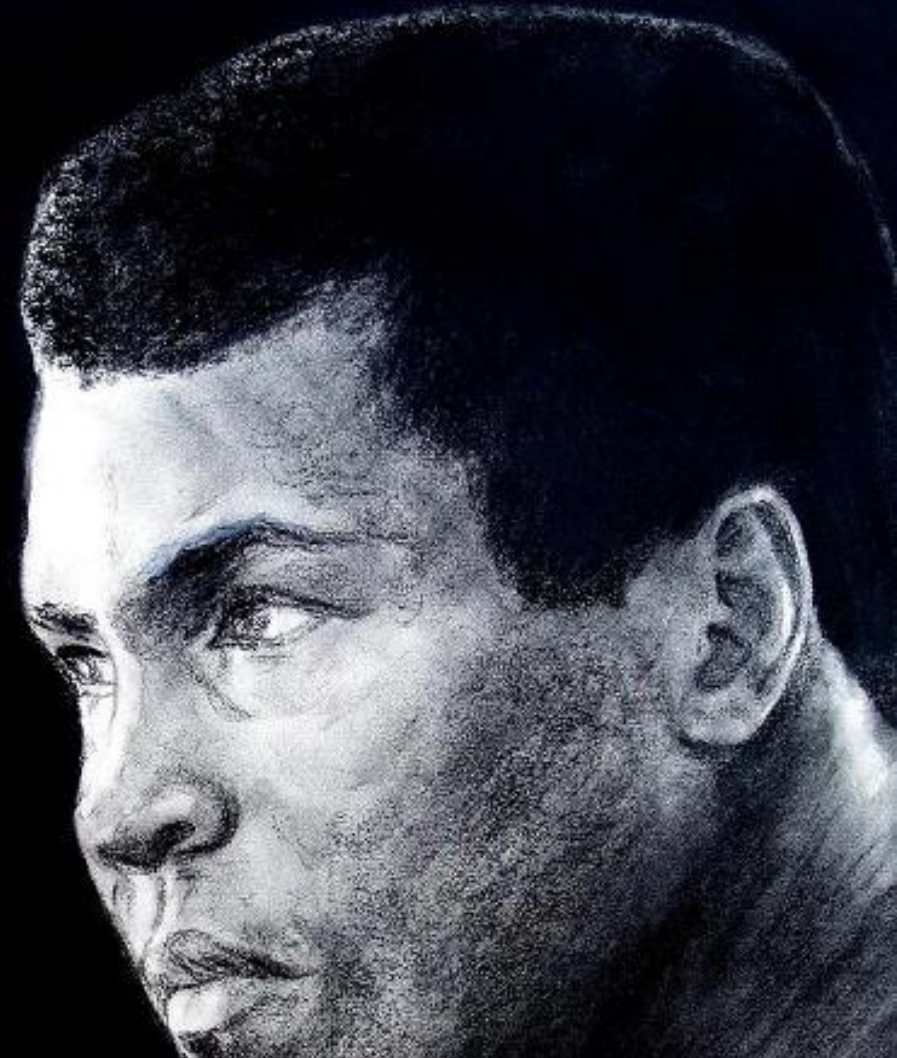
- **3** credenze potenzianti e
- **3** credenze limitanti e
- rifletti su come quelle potenzianti possano ridimensionare le credenze limitanti

2. Utilizza il **TOTE** per uno o più obiettivi che ti sei prefissato in questo periodo

«É la ripetizione delle
affermazioni
che porta a credere.

E quando il credere diventa
una convinzione profonda,
le cose iniziano ad
accadere»

Muhammad Ali - Cassius Marcellus
Clay



incambiamento.it