

CORSO DI AUTOSTIMA



8° incontro 18 maggio 2024

AUTOSTIMA AL TOP!

***Quando conosci il
tuo reale valore,
nessuno potrà
farti sentire inutile***

anonimo

LE TAPPE DEL CORSO



AUTOSTIMA

*Convinzione intima
di avere un valore
in quanto persona*

=

LEGATA
ALL' **ESSERE**



**CREDENZE
LIMITANTI**



METAMODELLO

AUTOEFFICACIA

*Percezione di
una competenza
personale*

=

LEGATA
AL **FARE**



COME SE



***Misuriamo
la nostra
autostima
al termine
del corso :)***

TEST. MISURA LA TUA AUTOSTIMA

A = Sì **B** = A volte **C** = No

- 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 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.*

**CREDENZE
POTENZIANTI**

AUTOSTIMA

**COME
RAFFORZARLE
↓
VISUALIZZAZIONE**

AUTOEFFICACIA

TOTE:
TEST
OPERATION
TEST
EXIT

PIÙ AUTOSTIMA NEL RAPPORTO

ASSERTIVITÀ = *Rispetto ma non condivido*

NEGOZIAZIONE →



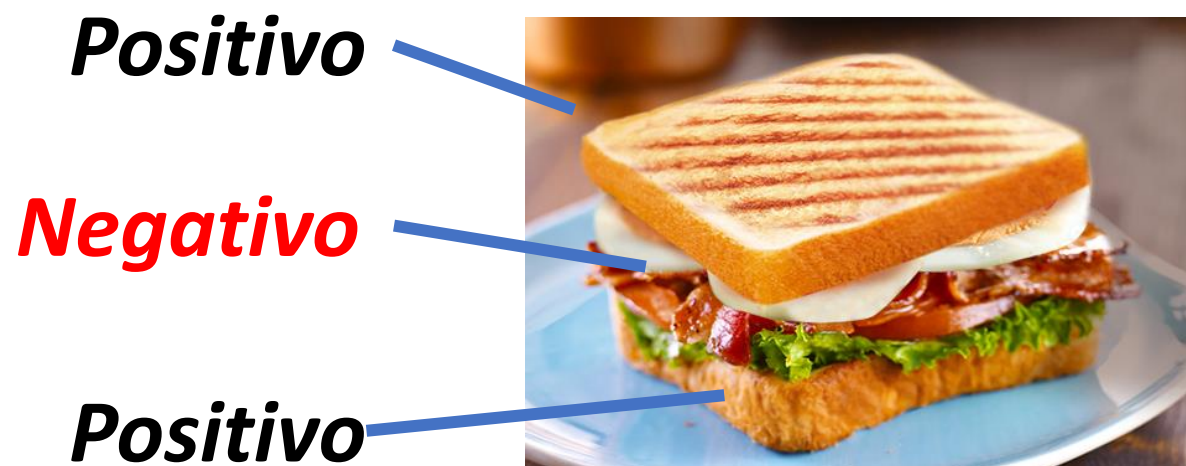
SELF CONFIDANCE



- la fiducia in se stessi,
- la confidenza con se stessi

COME GESTIRE UNA RELAZIONE CONFLITTUALE:

SANDWICH



AIKIDO VERBALE

Armonia

Energia

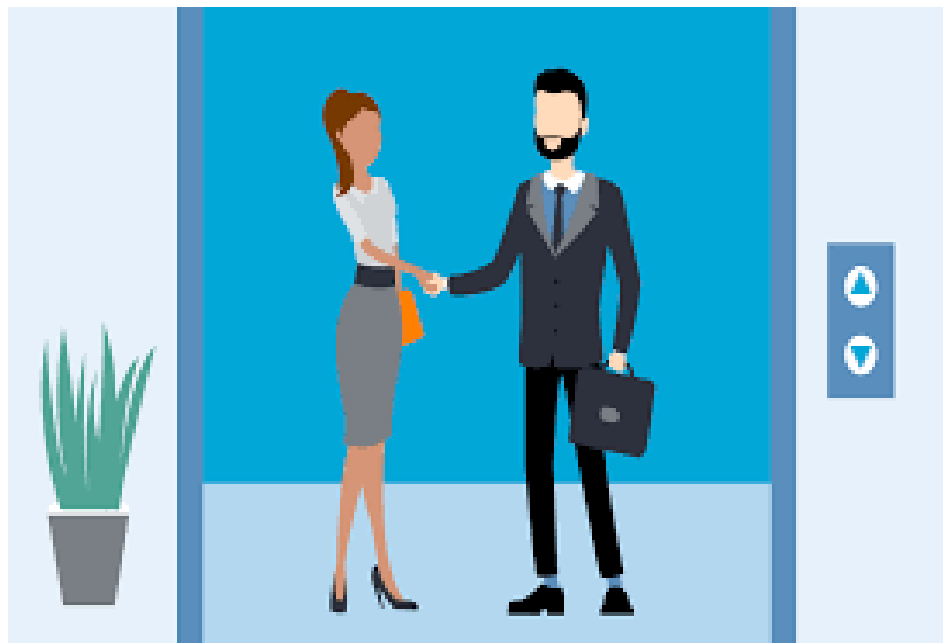
Via, ricerca

A
i

K
i

D
o

合氣道



PARLARE AGLI ALTRI



ELEVATOR PITCH

IL GRUPPO



METODO DISNEY



IL SOGNATORE



IL CRITICO



IL REALISTA



VISUALIZZAZIONE

A group of hikers is walking away from the camera on a dirt path that winds through a lush green forest. The hiker in the foreground is wearing a red backpack and dark clothing. The path is surrounded by tall grass and dense trees, with sunlight filtering through the canopy. The sky is clear and blue.

GRAZIE a:

**Vito e Cristina,
Pino e Anna,
Rocco e Mariella,
Tonia,
Marta e Luca,
Gerardo,

tutti voi!**

incambiamento.it

Al prossimo anno!