

N. CORSO

6

TITOLO

**MIGLIORARE L'ASCOLTO DI SÉ ED IL RAPPORTO CON SÉ
STESSI Laboratorio di autostima**

AREA

CORSI APERTI A TUTTI

PER CHI VUOLE

Avviare un percorso di conoscenza e di ascolto di sé per migliorare il proprio equilibrio interiore.

Il percorso si avvia con una riflessione sulla consapevolezza di sé, della propria storia di vita e dello stato di benessere emotivo e cognitivo nel “qui ed ora”, stimolando nei partecipanti lo sviluppo della capacità di ascolto non giudicante verso se stessi. Il gruppo è accompagnato nell'identificazione dei propri bisogni e desideri, nel riconoscimento delle proprie parti nascoste o rifiutate, nell'identificazione delle paure e dei sensi di colpa, nella lettura dei propri atteggiamenti verso il rischio, il successo e l'errore, nell'espressione delle proprie credenze ostacolanti e nell'ascolto del proprio dialogo interiore, ponendo le basi per una maggiore accettazione di sé e per il riconoscimento del proprio valore personale, al fine di affrontare le situazioni di vita con maggiore tranquillità ed efficacia. Il corso permette ai partecipanti di:

- Avviare un percorso di ascolto di sé volto ad ampliare la propria consapevolezza e la propria autenticità;
- Riconoscere le responsabilità personali rispetto ai propri pensieri sentimenti e comportamenti senza giudicarsi o colpevolizzarsi;
- Identificare i convincimenti e le credenze che minano la propria autostima per ridurne il potere;
- Accettare ciò che non è possibile cambiare per focalizzare l'attenzione su ciò che può essere migliorato o modificato riscoprendo il significato del valore personale.

CALENDARIO

27 settembre, 4, 11, 18, 25 ottobre, 8, 15, 22 novembre 2018
dalle ore 20.30 alle ore 22.30

DOCENTE

Manuela Montessori: psicologa del lavoro, psicoterapeuta, docente per lo sviluppo di abilità comportamentali e counselor per la crescita personale.

**INDICAZIONI
TECNICHE**

La partecipazione al corso richiede un contributo di € 97,60 (iva compresa e prevede l'iscrizione attraverso il portale **brescia.mycsv.it**

Il corso verrà attivato con un minimo di 8 ed un massimo di 15 iscritti.

**TERMINE PER
LE ISCRIZIONI**

martedì 18 settembre 2018

SEDE

Gli incontri si svolgeranno presso la sala formazione “Ciapetti” del Csv, in via Salgari n. 43/b a Brescia.