

3. Migliorare l'ascolto di sé e il rapporto con se stessi

Laboratorio di Autostima

BREVE DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Il laboratorio intende fornire strumenti per effettuare una riflessione su di sé partendo dalle componenti essenziali della nostra autostima. 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, dei sensi di colpa e nell'ascolto del proprio dialogo interiore. Tutto ciò per porre le basi ad una maggiore accettazione di sé e al riconoscimento del proprio valore personale, che permettono di affrontare le situazioni di vita con maggiore tranquillità ed efficacia.

OBIETTIVI

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.

METODOLOGIA

La metodologia del “laboratorio” prevede un ampio spazio alle esercitazioni, alle simulazioni e alla rielaborazione al fine di permettere un maggiore coinvolgimento ed una immediata sperimentazione personale delle abilità da sviluppare e delle difficoltà da affrontare. Il gruppo diviene così protagonista del proprio apprendimento,

mettendosi in gioco sia nella partecipazione alle attività, sia nelle riflessioni svolte al suo interno. Il gruppo stesso si sperimenta all'interno di uno spazio protetto, non giudicante, in cui è possibile una libera circolazione emotiva. La figura del docente viene sostituita dal coach che ha funzione di guida e supporto nel processo di apprendimento e comprensione di sé dei partecipanti.

DURATA 16 ore

CALENDARIO

8, 15, 22, 29 Ottobre, 5, 12, 19, 26 Novembre 2019 ore 20.30-22.30

DOCENTE

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

INDICAZIONI TECNICHE

L'iscrizione al corso deve essere fatta attraverso il portale brescia.mycsv.it

Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 15 iscritti.

La partecipazione richiede un contributo di € 240,00 (iva compresa).

TERMINE PER LE ISCRIZIONI

Sabato 28 Settembre 2019

SEDE

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

INFO

Per informazioni contattare Laura Giannini Tel. 347 0708149