



L'AUTOSTIMA come migliorarla

Renzo Rossin

Supervisor Counselor

**CORSO DI AGGIORNAMENTO
RICONOSCIUTO DA
-ASSOCOUNSELING-**

Corso di aggiornamento per counselor e professionisti della relazione d'aiuto

Sabato 25 maggio 2019 - ore: 9.30-18.30

Centro Psicologia - Via Cantoni, 6 – Gorgonzola (MI) (Gorgonzola MM2)

Descrizione del corso

Gli atteggiamenti pessimistici e rinunciatari, che tanto limitano l'esistenza di molte persone, non sono innati e permanenti, ma possono trasformarsi e diventare più ottimistici e costruttivi, esprimendo una migliorata immagine di sé, una maggiore fiducia nelle proprie capacità.

Perfezionando la volontà mediante l'immaginazione ed esercitandosi con tecniche mirate, è possibile migliorare la qualità dei rapporti con se stessi e con gli altri, sia nel lavoro sia nella vita affettiva, accrescendo la propria autostima su vari livelli.

Nel merito, gli adulti possono favorire particolarmente la crescita di bambini e adolescenti.

Programma

- Natura e origine dell'autostima
- Il potere delle credenze
- Vari livelli e immagini di sé
- Autostima e assertività



Esercitazioni

- Saper immaginare per saper volere
- Tecniche per migliorare l'autostima personale
- Come incrementare l'autostima di bambini e adolescenti:
- Indicazioni per genitori, insegnanti, educatori e altri operatori nel sociale.

Costi

- Il Costo dell'aggiornamento è di € 80 (IVA inclusa). La cifra scontata per allievi della Scuola di counseling è di € 50 (IVA inclusa).