

AUTOSTIMA

Un percorso alla scoperta della propria unicità

"La bellezza delle cose esiste nella mente di chi le osserva"

(D. Hume)

Martedì 23 Aprile, 7, 14 e 28 Maggio

dalle 19.00 alle 21.00



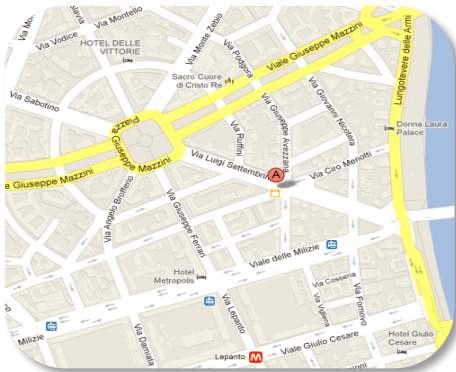
Costo

Il costo totale dei 4 incontri è di
€ 100,00

Sede degli incontri

Centro di Terapia Metacognitiva
Interpersonale

Piazza dei Martiri di Belfiore, 4 -
00195 Roma (Lepanto)



Un percorso per ...

- ✓ Individuare le risorse personali per affrontare in maniera efficace e soddisfacente le diverse situazioni sociali
- ✓ Diventare consapevoli dei propri punti di forza e imparare a sfruttarli al meglio
- ✓ Liberarsi dai condizionamenti e dalle paure che impediscono di esprimere liberamente le proprie emozioni
- ✓ Sentirsi in grado di vivere rapporti umani autentici e veri in piena e totale accettazione di se stessi e dell'altro
- ✓ Riuscire a comunicare in maniera efficace ed assertiva

Grazie all'utilizzo di esercizi mirati, durante gli incontri i partecipanti potranno imparare tecniche utili che diventeranno strumenti preziosissimi da applicare facilmente giorno per giorno

Docenti e Contatti

Dott.ssa Lucia Musci – Psicologa e psicoterapeuta
349 7559988 – muscilucia@libero.it

Dott.ssa Manuela Pasinetti – Psicologa e psicoterapeuta
393 1263940 – m.pasinetti@pillolepsicologiche.com

Info su:
www.psicologa-roma.net
e
<http://pillolepsicologiche.com>

Tematiche degli incontri

- Come si è costruita la nostra autostima

- Visione di sé (aree problematiche e punti di forza)

- Condizionamenti, doverizzazioni e accettazione di sé

- Consapevolezza dei vissuti emotivi e gestione delle emozioni

- Assertività e comunicazione efficace

- Stili di personalità e relazioni interpersonali

- Mindfulness



Che cos'è l'autostima?

L'autostima è l'idea che ognuno ha di sé, il grado di fiducia nel proprio valore, nelle proprie capacità e nella propria importanza. È qualcosa di assolutamente soggettivo essendo il frutto della visione che abbiamo di noi stessi. Alta, bassa, positiva o negativa, l'autostima ci appartiene fin dall'infanzia, alimentata dalle esperienze che acquisiamo nel percorso della nostra vita. Il proprio livello di autostima nasce generalmente da un confronto fra sé e il mondo circostante, è influenzato dalle relazioni sociali e, quindi, dal giudizio degli altri.

Come influenza la nostra vita?

L'opinione che abbiamo di noi stessi e i sentimenti che proviamo per noi stessi influenzano molto la nostra vita, il modo in cui ci comportiamo nel lavoro, nelle relazioni affettive, nei diversi ruoli da noi rivestiti, come genitori, partner, figli, amici, colleghi, etc. Così, chi ha un buon livello di autostima ha fiducia in se stesso e si sente adeguato e "capace" nelle varie circostanze, mentre chi ha un basso livello di autostima fluttua nell'incertezza, tra sentimenti di adeguatezza e inadeguatezza, si sente a momenti "giusto" e a momenti "sbagliato", entrando in un circolo vizioso che rinforza la visione negativa di sé.

Quali sono gli effetti di una bassa autostima?

Giudicarsi negativamente e non accettare il proprio modo di essere può generare uno stato di disagio e sofferenza. Nel tentativo di evitare le esperienze che in qualche modo possono intensificare questo dolore, inconsapevolmente mettiamo in atto degli evitamenti: non ci esponiamo a rischi sociali o professionali, rinunciamo alle relazioni con gli altri, ci chiudiamo in noi stessi evitando di manifestare i nostri sentimenti, limitiamo l'espressione della nostra sessualità, non chiediamo aiuto di fronte a un problema. Per evitare ulteriori giudizi e/o rifiuti erigiamo frequentemente barriere difensive. Ci focalizziamo sui nostri errori e fallimenti, sui difetti e sulle opportunità mancate, piuttosto che sulle qualità e i successi, trascurando gli aspetti positivi delle varie situazioni e le conseguenze positive delle nostre azioni. La mancanza di un sano senso di autoapprezzamento è considerata una condizione presente in molti disagi psicologici come ansia, paura dell'intimità e disfunzioni sessuali, problemi alimentari, scarso rendimento scolastico/lavorativo, problematiche interpersonali, dipendenza affettiva e depressione.

Perché è importante avere una sana autostima?

Con una sana autostima si è molto più inclini e aperti a creare relazioni nutrienti e costruttive. Infatti, avendo rispetto e amore nei confronti di noi stessi, tenderemo a trattare gli altri con altrettanto rispetto e amore e avremo meno bisogno di erigere barriere difensive, poiché l'altro non sarà più considerato una minaccia alla nostra integrità. Quando crediamo in noi stessi e nel nostro valore, siamo più portati ad essere consapevoli delle nostre capacità e ad individuare e perseguire più efficacemente i nostri obiettivi. Ed è proprio questo sentimento che ci aiuta ad affrontare le delusioni, gli errori e gli insuccessi che inevitabilmente fanno parte dell'esistenza di ognuno.