

Auto-stima o altri-stima?



condotto da
Letizia Galli

Questa giornata intensiva è dedicata all'argomento dell'autostima. Quanto mi stimo? Quanto mi paragono agli altri? Quanto è importante cosa gli altri pensano di me? Tendo al contrario a sminuire gli altri? Quanto necessito di conferme dall'esterno? Mi impegno in imprese e performance per provare a me stesso che valgo? Quanto mi butto giù se le cose non vanno come vorrei? Mi sento inferiore o superiore al partner? Ci sono stati momenti in cui mi sono sentito di non valere niente magari in seguito alla perdita del lavoro o alla fine di una relazione importante?

Secondo il modello Melody la difficoltà con l'autostima è il primo sintomo base della Codipendenza. Non a caso perché l'autostima è veramente il punto cruciale per la maggioranza delle persone. In questo workshop a carattere didattico esperienziale capiremo da dove deriva questo problema così diffuso e doloroso e come influenza negativamente la nostra vita. Andremo poi a piantare un seme di consapevolezza del Valore Inerente in modo che si radichi un senso di stima che non deriva dagli altri, non è generato da una nostra performance ed è imperturbabile rispetto agli eventi esterni.

Questo seminario può essere utile a chiunque voglia riprogrammarsi ad amare in un modo più sano. Riconoscendo il proprio senso di autostima e imparando a mantenerlo stabile, risaniamo il rapporto con noi stessi. Conseguentemente il modo in cui ci poniamo con l'altro diventa più rispettoso, funzionale e autosufficiente e ci permette di stabilire l'intimità vera e rapporti più sani e amorevoli.

Ci sarà una parte cognitiva didattica con l'interazione dei partecipanti, una parte di condivisione delle proprie esperienze, esercizi esperienziali a mediazione corporea e momenti meditativi di centraggio.



Sede: Centro Mindfulness Project

Via Ceniso, 5,

Milano

Data: Domenica 14 Novembre 2010

Orario: 9:30 – 17:00

Costo: € 100

Termine iscrizioni: Il seminario è a numero chiuso. La data di scadenza per le iscrizioni è entro e non oltre **Venerdì 22 Ottobre**. Per piacere inviare mail per confermare iscrizione e avvenuto bonifico. Se entro questa data non si raggiunge il numero minimo, il seminario verrà rinviato. Dopo il termine iscrizione telefonare per sapere se c'è ancora posto.



Per iscriversi al seminario:

1. Mandare mail a letziagalli.wise@gmail.com o telefonare allo **328 6917393** per controllare che ci sia posto.

2. Effettuare un bonifico bancario € 100 a :

Banca Popolare di Sondrio

Ag 18 Milano

C/C 3767/86 intestato a **Galli Maria Letizia**

IBAN:

IT69	W056	9601	6170	0000	3767	X86
------	------	------	------	------	------	-----

Causale: Seminario Autostima Novembre 2010

3. Inviare la ricevuta del bonifico via mail con i propri dati fiscali (nome, indirizzo, CF). Verrà inviata una mail di conferma iscrizione e fattura.

Rimborsi in caso di disdetta

La quota verrà rimborsata al 60% se la disdetta da parte di un iscritto perviene prima della data Termine iscrizioni, altrimenti non sarà rimborsata. Chi non potesse venire, potrà farsi sostituire, per piacere inviare il nuovo nominativo via mail o telefono.

Qualora non si raggiungesse il numero minimo entro la data di scadenza il seminario verrà rinviato e le quote rimborsate o trattenute per un seminario successivo.



Letizia Galli è una Counselor gestaltico umanistico integrato (ASPIC), con una formazione in PNL Umanistica. Ha una lunga esperienza all'estero relativa alla Codipendenza, una formazione specifica in Love Addiction in Arizona, ed è interessata alla meditazione, alla filosofia buddhista e all'approccio psico-corporeo. Si occupa prevalentemente di problematiche relazionali e di dinamiche delle Dipendenze Affettive (non patologiche), anche tramite gruppi di sostegno e seminari di formazione. Membro Assocounseling, Rete Nuove Dipendenze. Vive e lavora a Milano. letziagalli.wise@gmail.com su FB Wise love. Dipendenza - www.progettocounseling.it - www.retenuovedipendenze