

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	L'AUTOSTIMA come migliorarla
Ente erogante	Associazione Centro Psicologia e Counseling
Durata espressa in ore	8
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	25/05/2019 dalle 9.30 alle 18.30 (è prevista un'ora di pausa pranzo)
Sede di svolgimento	Associazione Centro Psicologia e Counseling - Via Cantoni, 6 Gorgonzola (MI) - 20064
Costo onnicomprensivo	80 euro <input type="radio"/> + IVA <input checked="" type="radio"/> IVA inclusa <input type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input checked="" type="radio"/> Solo a counselor <input type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	20
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Campagnoli Piera
Nominativo/i del/dei formatore/i	Renzo Rossin - supervisor counselor
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista
Documento rilasciato al discente	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Materiale didattico consegnato al discente	<input checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	Telefono: 02-95302231 Mail: <a href="mailto:info@centropsicologia.it">info@centropsicologia.it</a>

Programma dettagliato del corso

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.

Varie