



L'AUTOSTIMA È LA DISTANZA TRA IL SÉ PERCEPITO E IL SÉ IDEALE.

WILLIAM JAMES



SCOPRI SUL RETRO
I NOSTRI WORKSHOP.

23 NOVEMBRE 2019

COME COSTRUIRE L'AUTOSTIMA AL LAVORO

L'attività professionale è per molti l'area più importante su cui poggia la propria Autostima, ma per tutti è un'area fondamentale nella quale misurarsi nella vita. Nel workshop vedremo come rendere il lavoro la palestra quotidiana in cui potenziare la nostra Autostima, trasformando la frustrazione per l'impegno profuso in soddisfazione.



30 NOVEMBRE 2019

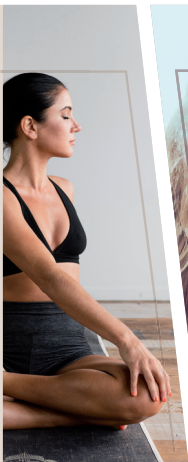
COME AIUTARE I BAMBINI A COSTRUIRE L'AUTOSTIMA

Accudire i bambini è un onere poiché richiede senso di responsabilità e grande flessibilità, ma è soprattutto un onore per la possibilità di insegnare loro come costruire l'Autostima e sviluppare le risorse necessarie ad affrontare le sfide della vita con coraggio ed umiltà. Durante il workshop rifletteremo su amici-nemici dell'Autostima e sui diversi stili educativi.

12 GENNAIO 2020

YOGA PER COSTRUIRE L'AUTOSTIMA

Per migliorare l'Autostima e maturare fiducia nelle proprie possibilità è necessario creare uno Stile di Vita utile a sviluppare risorse ed esercitare abilità. Lo Yoga insegna ad avere disciplina, a fare i conti con se stessi, a perseguire obiettivi, a produrre benessere psico-fisico e vivere in contatto con la propria spiritualità.



18 GENNAIO 2020

COME AIUTARE GLI ADOLESCENTI A COSTRUIRE L'AUTOSTIMA

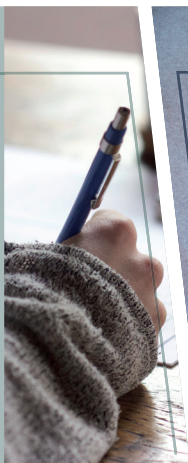
Scopo del workshop è raccontare cos'è quella "terra di mezzo" denominata Adolescenza e fornire a genitori e insegnanti una linea guida operativa per affrontare i cambiamenti tipici di questa fase evolutiva, nutrendo e rafforzando l'Autostima dei ragazzi per aiutarli a costruire una sana e funzionale identità.



26 GENNAIO 2020

STUDIO EFFICACE PER COSTRUIRE L'AUTOSTIMA

L'area dello studio si è allargata a tutta la vita e non riguarda più solo ragazzi e giovani adulti. Il workshop è incentrato su 'Imparare a imparare' come componente chiave per costruire una robusta Autostima a scuola, all'università e nel mondo del lavoro moderno che richiede sempre maggiori competenze.



14 MARZO 2020

COME COSTRUIRE L'AUTOSTIMA NELLA RELAZIONE DI COPPIA

L'amore è l'ambito nel quale la percezione di noi stessi e la percezione che gli altri hanno di noi si influenzano reciprocamente generando molto spesso sofferenza. Nel workshop analizzeremo le strategie utili ai single per interessare relazioni funzionali e utili alle coppie per migliorare la relazione in corso.



SEDE DI SVOLGIMENTO: Studio Action, via Prati 1/3 Zola Predosa (Bo)

INFO E ISCRIZIONI: psicostyling@psicostyling.com