



Corso sull' Autostima



***Il corso fa parte della rassegna organizzata dal Comune di Prato-
Circoscrizione Prato Nord***

Obiettivi

Acquisire strumenti teorici e pratici per favorire la crescita della propria autostima. Il raggiungimento di un buon livello di autostima è, per ogni individuo, un bisogno primario, in quanto costituisce un presupposto essenziale per poter costituire un buon rapporto con se stessi e, conseguentemente, con gli altri.

La mancata risposta, o una risposta insoddisfacente, a tale bisogno costituisce un serio ostacolo per la propria autoaffermazione, limitando, oltre all'autonomia della persona, le sue potenzialità ed impedendole di riconoscere ed utilizzare al massimo le proprie risorse.

Il corso si propone, attraverso una serie di incontri, di favorire la crescita dell'autostima personale per un maggiore benessere con se stessi e con gli altri.

Durata del corso

Il corso prevede **sei incontri** consecutivi della durata di due ore **con orario dalle 21 alle 23** a partire dal giorno **Giovedì 13 ottobre**

Dove si svolge

Presso la **Biblioteca Comunale Via Corridoni 11 (zona Via Liliana Rossi)**

Costo

95 euro , nel costo è compresa la fornitura del materiale didattico (fotocopie, dispense ecc.)

Programma del corso

- *Introduzione generale al tema dell'autostima*
- *L'accettazione di sé e l'affetto verso noi stessi (imparare a volerci bene)*
- *Il pensiero positivo e il pensiero negativo*
- *L'influenza del senso di colpa sul comportamento*
- *Essere assertivi: imparare a dire di no!*
- *L'importanza del cambiamento e della progettualità*

Il corso prevede attività teoriche e pratiche (esercitazioni individuali e di gruppo)

Il numero dei partecipanti prevede un minimo di 8 persone ed un massimo di 20

Chi lo svolge

Dott.ssa Evita Raffaelli, consulente psicosociale, mediatrice familiare, assistente sociale, consulente tecnico del Tribunale di Prato, conduttrice di gruppi di auto aiuto e di corsi sull'autostima, ansia, comunicazione.

Per informazioni ed iscrizioni : Tel. 349.3638465 E- mail evita.rr@virgilio.it

www.coppiafamiglia.it