

## 15. AUTOSTIMA E FIDUCIA IN SE' STESSI

<b>A R E A  R E L A Z I O N A L E</b>	<b>DATA</b>	<b>venerdì 22 marzo 2024</b>		
	<b>ORARIO</b>	08.30 – 12.30 / 13.30 – 17.30		
	<b>LUOGO/MODALITÀ</b>	consultare il link <a href="https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/">https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/</a>		
	<b>SCOPO</b>	la capacità dell'individuo di stimare positivamente la propria persona, o di attribuire un adeguato valore al proprio Sé, dipende da molteplici fattori. Primo fra tutti, dal reale grado di abilità e dotazioni personali possedute, nonché dal confronto e qualità dei messaggi che la persona riceve dall'ambiente ed infine, dalla minore distanza possibile riscontrata tra Sé percepito e Sé ideale. Il corso mira al miglioramento del proprio comportamento e della resa nell'apprendimento e nel lavoro superando pensieri negativi (non piacersi, non essere soddisfatti di sé stessi, non considerarsi all'altezza, avere paura, fuggire) con una strategia di esercizi pratici per riappropriarsi della propria vera dimensione		
	<b>CONTENUTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analisi della situazione personale</li> <li>• critica patologica e ristrutturazione cognitiva per l'autostima</li> <li>• autovalutazione e concetto di sé (comprensione, accettazione di sé, affrontare il dolore, l'empatia, la consapevolezza, integrazione del bambino e dell'adolescente che è in noi)</li> <li>• bisogni e desideri</li> <li>• gestire gli errori</li> <li>• autenticità</li> </ul>		
	<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apporto teorico</li> <li>• analisi di situazione</li> <li>• giochi di ruolo</li> <li>• condivisione delle esperienze</li> </ul>		
	<b>RELATORE</b>	Vincenzo Santoro, psicologo e psicoterapeuta		
	<b>PARTECIPANTI</b>	operatrici/tori del ramo socio – sanitario minimo 10		
	<b>QUOTA</b>	membri ASI-SBK	Fr.	100.—
		non membri ASI-SBK	Fr.	145.—
<b>TERMINE ISCRIZIONE</b>	<b>21.02.2024</b>			
<b>ISCRIZIONI</b>	<a href="http://www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/">www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/</a>			
<b>INFORMAZIONI</b>	Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino - via Simen 8 - 6830 Chiasso Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32 E-mail <a href="mailto:segretariato@asiticino.ch">segretariato@asiticino.ch</a> Sito <a href="http://www.asiticino.ch">www.asiticino.ch</a>			
<b>ATTESTATO</b>	attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino			

**L'ISCRIZIONE È OBBLIGATORIA**