

16. AUTOSTIMA E FIDUCIA IN SE' STESSI

**A
R
E
A

R
E
L
A
Z
I
O
N
A
L
E**

DATA	giovedì 2 e venerdì 10 marzo 2023	
ORARIO	09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00	
LUOGO/MODALITÀ	consultare il link https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/	
SCOPO	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	
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> • analisi della situazione personale • critica patologica e ristrutturazione cognitiva per l'autostima • 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) • bisogni e desideri • gestire gli errori • autenticità 	
METODOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"> • apporto teorico • analisi di situazione • giochi di ruolo • condivisione delle esperienze 	
RELATORE	Vincenzo Santoro, psicologo e psicoterapeuta	
PARTECIPANTI	operatrici/tori del ramo socio – sanitario minimo 10	
QUOTA	membri ASI-SBK	Fr. 140.—
	non membri ASI-SBK	Fr. 210.—
TERMINE ISCRIZIONE	01.02.2023	
ISCRIZIONI	www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/	
INFORMAZIONI	Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino - via Simen 8 - 6830 Chiasso Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32 E-mail segretariato@asiticino.ch Sito www.asiticino.ch	
ATTESTATO	attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino	

L'ISCRIZIONE È OBBLIGATORIA