

## L'autostima

**Durata:**

1 ora

**Obiettivi:**

Fornire al partecipante gli strumenti per favorire l'Autostima e la consapevolezza e conoscenza di sé.

**Destinatari:**

Tutti

**Metodo:**

Caratteristico del corso è l'utilizzo del video con personaggi ricorrenti, un docente esperto e una famiglia di imprenditori. L'ambiente familiare è lo scenario in cui emerge, attraverso i problemi del lavoro e della vita quotidiana, il fabbisogno di metodi e tecniche per migliorare le performance mentali di ognuno.

L'impianto didattico è caratterizzato da:

- un approccio divertente e accattivante che permette di tenere alto l'interesse degli utenti utilizzando video girati sul modello della fiction televisiva e facendo leva sui meccanismi di identificazione con i personaggi e le loro difficoltà;
- la totale integrazione tra lezioni e fiction e la presenza costante in video di un unico docente che rafforzano ulteriormente l'efficacia didattica;
- un ampio e vario apparato di esercitazioni con test e giochi di diverse tipologie che permettono agli utenti di mettersi alla prova e allenare in modo specifico ciascuna capacità mentale oggetto del corso.

**Contenuti:**

Lezione 1 - Autostima: giudicare e giudicarsi

- o Autostima
- o Giudizio positivo e giudizio negativo.
- o L'influenza del contesto
- o La gestione delle responsabilità
- o Empatia e consapevolezza e coscienza di sé

Lezione 2 - Visione e fiducia

- o Fiducia in sé e amore verso se stessi
- o L'incapacità di agire e la paura del giudizio
- o Esaminare le paure e riconoscere i propri successi
- o Valutare le proprie risorse
- o La coscienza acritica di sé