

AUTOSTIMA

ATTITUDINE AL SUCCESSO E SERENITÀ PROFESSIONALE

OBIETTIVI

L'attitudine mentale è **una componente fondamentale che accomuna tutte le persone che nella vita riescono a realizzare ciò che ritengono importante per loro, come persone e come professionisti.**

L'autostima è un **forte supporto psicologico** che spesso nel corso della nostra crescita è stata in parte inibita da quella che chiamavano "timidezza".

Se l'autostima è **in disequilibrio** allora è possibile che questo ci faccia **vivere con alcuni "blocchi"** nei confronti della serenità personale e disinibizione relazionale.

Due tipi di comportamenti reattivi si possono innescano a questo punto: **la passività e l'aggressività**; comportamenti che in entrambi i casi potrebbero risultare poco funzionali per la tua crescita personale e accettazione professionale.

Questa giornata ha l'obiettivo di aiutarti a comprendere meglio come dar vita a dinamiche relazionali più efficaci per percorrere, con maggior soddisfazione, la strada **verso il tuo successo.**

CONTENUTI ANALITICI

- Come si forma l'autostima.
- Differenze tra Sovrastima e Disistima.
- Ciò che è "vero" è anche "reale"?
- Le emozioni: cosa sono, come si formano.
- Cos'è la timidezza, definizione e conseguenze comportamentali.
- Le 3 cause scatenanti del disequilibrio nell'autostima.
- Desensibilizzazione Psico-Fisica per potenziare l'autostima.
- Trasformare le emozioni negative.
- L'ancoraggio mentale.
- Trasformare l'ansia negativa in positiva.
- Il potere delle parole.
- I 4 stimoli per avere successo.

DURATA

Una giornata dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.30/17.00.