

**J. Jesolo**



La CITTÀ di JESOLO  
PRESENTA

# AUTOSTIMA e MOTIVAZIONE

**Percorso in tre serate**

Dr.ssa **Giada AVE** - psicologa formatrice

Dr.ssa **Lisa GIACHETTO** - psicologa psicoterapeuta

**Dr.ssa Lisa Giachetto**  
**@dottoressagiachetto**  
**T. 340 5035168**

**Dr.ssa Giada Ave**  
**@psicologa.avegiada**  
**T. 348 4320654**

- **2 MARZO 2017**  
**STRATEGIE PER RAFFORZARE L'AUTOSTIMA**
- **9 MARZO 2017**  
**MOTIVAZIONE: EMOZIONI E CAPACITÀ MENTALI**
- **16 MARZO 2017**  
**STRATEGIE PER RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI**

**Sala Palladio, Pala Arrex - ore 20.30**  
**Piazza Brescia, Jesolo**

**PARTECIPAZIONE GRATUITA**



In collaborazione con  
il Comune  
di Jesolo



In collaborazione con  
l'Associazione  
Il Nocciolo



in collaborazione con  
l'ASSOCIAZIONE "Il Nocciolo" che cura anche il servizio di babysitting durante le serate

# Impara a chiederti: cosa voglio dal mio **FUTURO?**

[WWW.AVEGIADA.COM](http://WWW.AVEGIADA.COM)

Scopri, comprendi e conosci i tuoi desideri  
e i tuoi bisogni, in quanto la motivazione ha  
un filo conduttore con essi

# MOTIVAZIONE

Devi sapere che la motivazione è uno stato interno, è l'espressione dei motivi che ci induce a compiere o tendere, verso una meta.

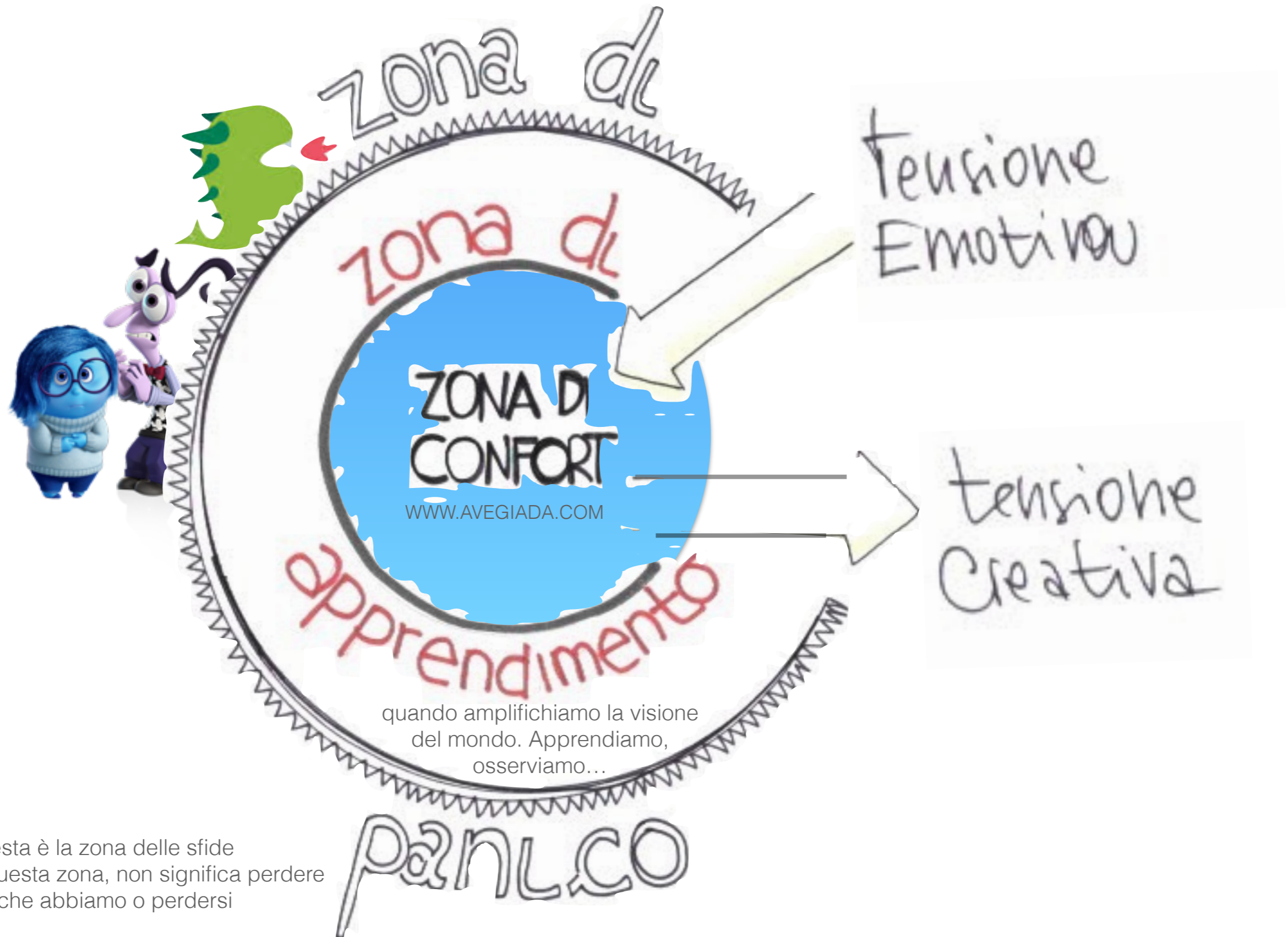
[WWW.AVEGIADA.COM](http://WWW.AVEGIADA.COM)

Spesso la **paura** ci blocca nella nostra zona di comfort, che non sempre ci rende felice.

**ATTENZIONE** l'atto compiuto senza motivazioni, rischia di fallire



# MOTIVAZIONE



Questa è la zona delle sfide  
Conoscere questa zona, non significa perdere  
ciò che abbiamo o perdersi

# Quindi, cosa fare per aumentare la propria autostima?



[WWW.AVEGIADA.COM](http://WWW.AVEGIADA.COM)

## **DAI PAROLA AI PENSIERI**

**> dai spazio alla parte interiore e impara come alcuni pensieri siano illogici, non reali, basta negatività e convinzioni negative autosabotanti**

## **AUMENTA INTELLIGENZA EMOTIVA**

**> quando gestisci le tue paure, e comprendi il significato delle emozioni, agisci di più e aumenta di conseguenza la tua autostima**

## **VIVI IL PRESENTE**

**> più senso di responsabilità e dialogo interno**

# Ricorda, la MOTIVAZIONE non è una **dimensione** **continua e stabile**

[WWW.AVEGIADA.COM](http://WWW.AVEGIADA.COM)

quindi è possibile vivere spinte motivazionali differenti, momenti di alti e di bassi, ed è normale. La cosa da fare è chiedersi e ricerca il significato di questi momenti

**MOTIVAZIONE**



**MOTIVO/AZIONE**

**UN MOTIVO PER L'AZIONE, UN MOTIVO PER AGIRE**



**LO **SCOPO** COSTITUISCE LA SPINTA PROPULSIVA  
PER RAGGIUNGERE I NOSTRI OBIETTIVI**

# EMOZIONE



**DAL VERBO LATINO MOVEO  
IN OGNI EMOZIONE E' IMPLICITA  
UNA TENDENZA AD AGIRE**



# **INTELLIGENZA**

## **EMOTIVA**

**COME SVILUPPARLA E QUINDI USARE  
LE EMOZIONI IN MANIERA INTELLIGENTE?**

- **PORRE ATTENZIONE AI NOSTRI STATI INTERIORI  
E INTERROGARCI SULLA LORO NATURA E ORIGINE**
- **ACCETTARE LE EMOZIONI COME  
PARTE FONDAMENTALE DI NOI**
- **IMPARARE A RICONOSCERE E BLOCCARE I  
PENSIERI ILLOGICI E AUTOMATICI CHE SPESSO  
ACCOMPAGNANO LE EMOZIONI**

# FOCUS MENTALE

**DOVE DIREZIONIAMO E POSIZIONIAMO I  
NOSTRI PENSIERI ?**

**ASPETTO FONDAMENTALE PER IMPARARE  
A GESTIRE I NOSTRI PENSIERI E LE NOSTRE  
EMOZIONI**

**LE DOMANDE CHE CI FACCIAMO  
SPOSTANO IL NOSTRO FOCUS MENTALE**

❖ **DOMANDE “PERCHE’?” CI PORTANO  
SOLO SU UNA CAUSA**

❖ **DOMANDE “COME” O “COSA” CI PERMETTONO  
DI TROVARE SOLUZIONI**

# **DIALOGO INTERNO COME MI PARLO?**

## **MODI PER ALLENARE IL PROPRIO DIALOGO INTERNO POSITIVO**

**✓ ANNOTA I PENSIERI PRINCIPALI DELLA GIORNATA :  
quali sono positivi? Quali negativi?**

**✓ PRENDI I DIALOGHI NEGATIVI E METTILI IN DISCUSSIONE :  
che prove ho che è così?**

**✓ TRASFORMA I PENSIERI DISFATTISTI:.....*NON CE LA  
POSSO FARE IN ...COME POSSO FARE QUELLA COSA?***

**✓ DEL TUO DIALOGO INTERNO CHIEDITI:  
*QUALI SONO LE MIE PAURE?***

**✓ AMPLIFICA IL VOLUME DEL DIALOGO INTERNO POSITIVO**

# CONVINZIONI

**“CHE TU CREDA DI FARCELA O DI NON FARCELA  
COMUNQUE HAI RAGIONE” (E. Ford)**

**UNA CONVINZIONE DETTA ANCHE GENERALIZZAZIONE,  
COMPORTA IL GENERALIZZARE UN ESPERIENZA A TUTTE LE  
SITUAZIONI**

**ESERCIZIO PER ALLENTARE LE PROPRIE  
CONVINZIONI LIMITANTI:**

- PENSO AD UNA CONVINZIONE CHE MI STA LIMITANDO  
(ES. *NON PIACCO AGLI ALTRI*)**
- PRENDO L'IDEA CONTRARIA (ES. *POSSO PIACERE AGLI ALTRI*)**
- DURANTE LA GIORNATA (FOCUS MENTALE) RICERCO  
RIFERIMENTI ALLA NUOVA CONVINZIONE E LI MEMORIZZO**

# **AUTOSABOTAGGIO**

***“LA FAMOSA ZAPPA SUI PIEDI.....”***

**ALCUNE FORMA DI AUTOSABOTAGGIO:**

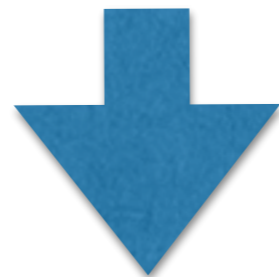
- AVERE PAURA DEL FALLIMENTO**
- ESSERE INCAPACI DI DIRE DI NO**
- PREOCCUPARSI CONTINUAMENTE**
- TROPPO PERFEZIONISMO**
- PARAGONARE COSTANTEMENTE LA PROPRIA VITA A QUELLA DEGLI ALTRI**
- PROCRASTINARE / RINVIARE**



**ACCETTA IL CAMBIAMENTO**



**USCIRE DALLA PROPRIA ZONA DI COMFORT**



**MIGLIORAMENTO**

# LA FORZA DELLE DECISIONI

✓ **DECIDERE DOVE PORRE LA NOSTRA ATTENZIONE:**  
**Focus mentale**

✓ **QUALE SIGNIFICATO ATTRIBUIAMO AGLI EVENTI**

✓ **QUALI AZIONI FACCIAMO**