

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

**COSA PENSO
DI ME?**

COSA STO VALUTANDO DI ME?

COSA E' IMPORTANTE PER ME?

PERCHE' E' COSI' IMPORTANTE?



I MIEI VALORI

**CONSAPEVOLEZZA
DEI PROPRI VALORI
QUINDI AGIRE**

**ACCETTAZIONE DI SE'
QUINDI VALUTAZIONE
DEL PROPRIO POTENZIALE**

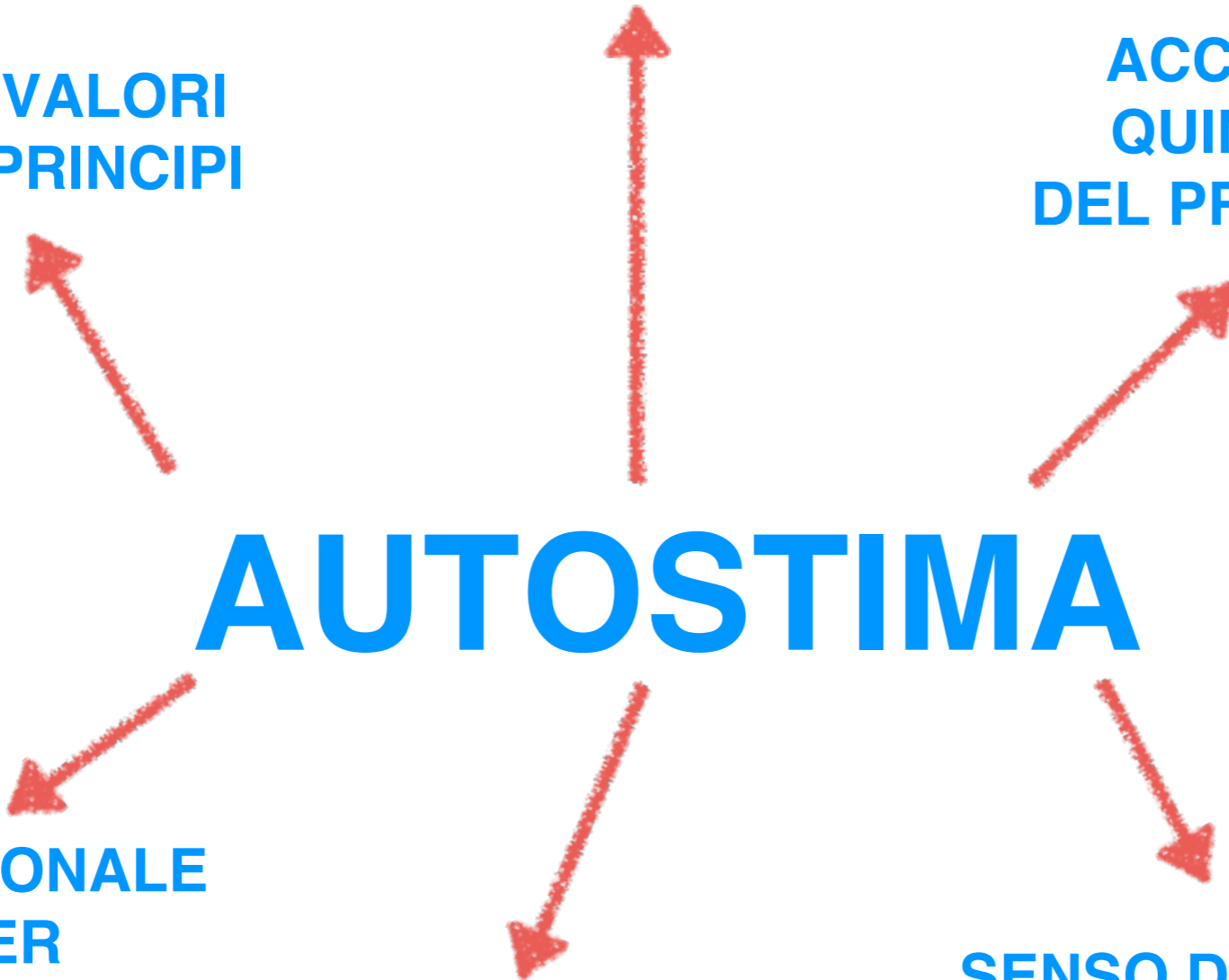
**PROPRI VALORI
PROPRI PRINCIPI**

AUTOSTIMA

**INTEGRITA' PERSONALE
RISPETTO PER
SE STESSI**

ASSERTIVITA'

**SENSO DI RESPONSABILITA'
PER IL PROPRIO BENESSERE
QUINDI NON LO DELOGO
AGLI ALTRI**



COSA MI PIACE DI ME STESSO?

QUALI CARATTERISTICHE POSITIVE HO?

QUALI RISULTATI HO OTTENUTO?

QUALI SFIDE HO SUPERATO?

QUALI COMPETENZE O TALENTI POSSIEDO?

COSA APPREZZANO GLI ALTRI DI ME?

**QUALI CARATTERISTICHE MI PIACCIONO,
DELLE ALTRE PERSONE,
CHE HO IN COMUNE CON LORO?**

STRATEGIE

**CONCENTRATI PIU' SU QUELLO CHE HAI E
MENO SU QUELLO CHE TI MANCA**

SPERIMENTATI E SBAGLIA

SELEZIONA CHI HA IL PERMESSO DI GIUDICARTI

ATTENZIONE ALLE PROFEZIE CHE SI AUTOAVVERANO

Le operazioni di
WWW.AVEGIADA.COM
coscienza
devono essere
allenate

Serata Autostima e Motivazione

Comune di Jesolo in collaborazione con l'Associazione Il Nocciolo.

Relatrice: Dr.ssa Ave T. 348 4320654, Dr.ssa Lisa Giachetto

I 6 PILASTRI DELL'AUTOSTIMA

1 vivere consapevolmente

Non negare la realtà, senza un livello di coscienza nelle nostre attività, il senso di efficacia diminuisce

WWW.AVEGIADA.COM

2 accettare se stessi

Essere amici di se stessi, accettare le emozioni, il proprio dolore, il proprio corpo...

3 responsabilità delle proprie scelte

Devo imparare ad assumermi la responsabilità della mia vita

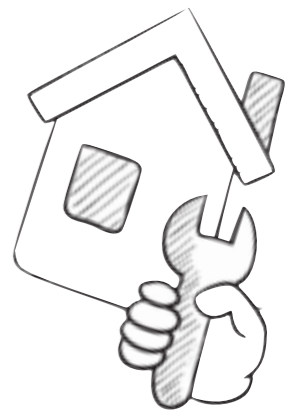
4 affermare se stessi

Avere la volontà di occupare la propria posizione, rendere onore a desideri, valori, bisogni

5 obiettivi chiari e definiti

6 fedeltà e costanza nei propri principi

Parole e comportamento coincidono. Coerenza



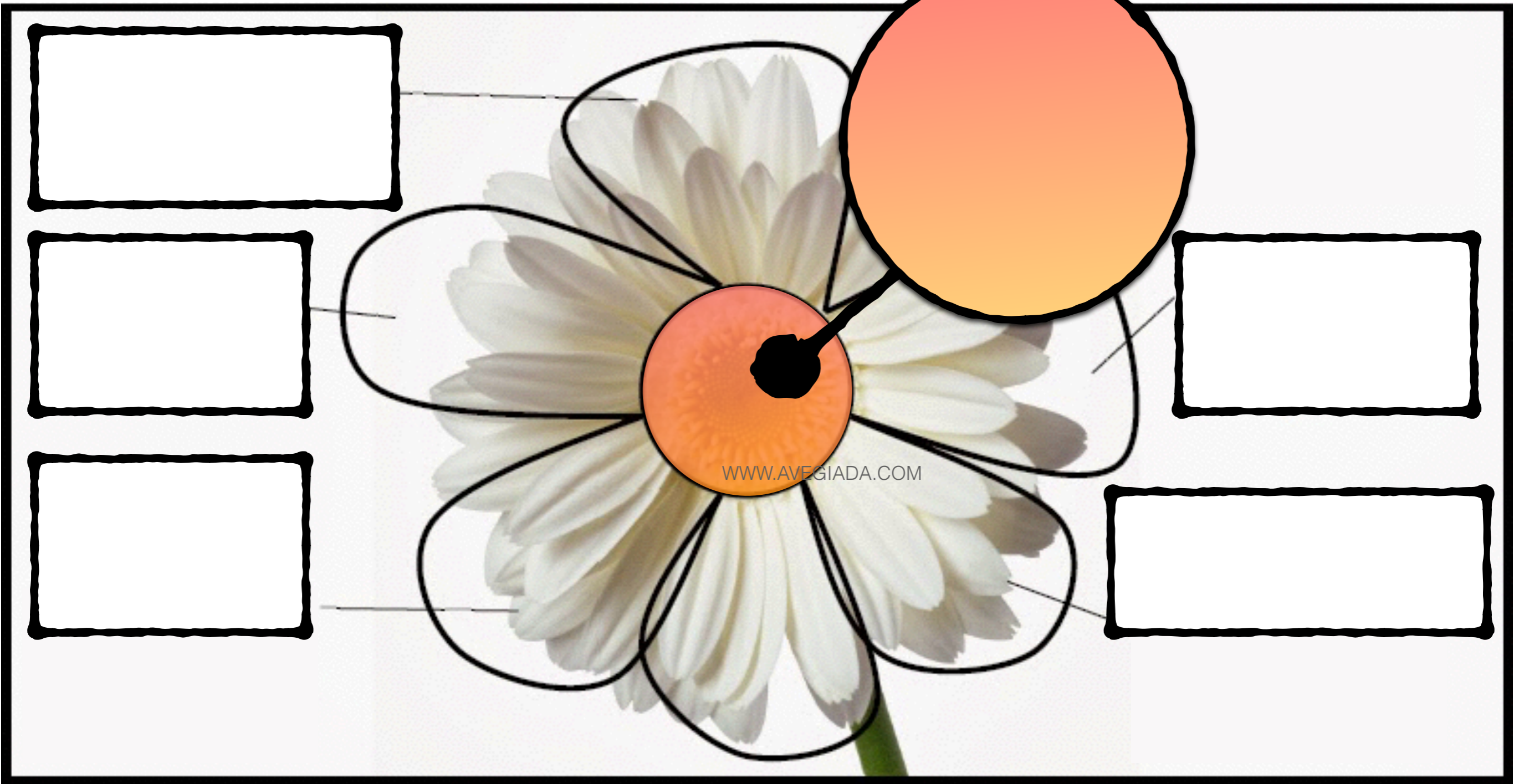
ESERCIZIO PER IL PILASTO DEGLI OBIETTIVI

WWW.AVEGIADA.COM

La margherita dei desideri, è un utile esercizio per imparare a definire i propri obiettivi in modo chiaro, semplice e reale.

> Inizia dal centro del fiore, chiedendoti quel'è l'obiettivo o la meta che vuoi raggiungere

> prosegui con i petali. Ogni petalo deve essere una azione, che devi mettere in atto, per raggiungere la tua meta



[Empty label box]

[Empty label box]

[Empty label box]

[Empty label box]

[Empty label box]

WWW.AVEGIADA.COM

*** E' COME COMPLETARE UN PUZZLE,
PENSARE IN MODO PROGRESSIVO E
COMPLETARE L'IDEA. **ATTENZIONE** PERCHE'
I PENSIERI DEVONO RIGUARDARE IL REALE,
DEVONO ESSERE AUTENTICI.**

*** DALL'IDEALIZZAZIONE DEL DESIDERIO,
ALLA **PENSABILITÀ DELLA SUA
CONCRETIZZAZIONE****

*** INOLTRE IMMAGINA I **PROBLEMI** CHE
POTRESTI TROVARE NEL TUO CAMMINO**