

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



Dott.ssa Lisa Giachetto

Dott.ssa Giada Ave

In collaborazione con l'Associazione "Il Nocciolo"

- **COSA VOGLIO?**

Concretamente e definito nel tempo; i limiti temporali generano motivazione

- **PERCHE LO VOGLIO?**

Quali sono le motivazioni: se ne trovo poche forse non è per me così importante ... oppure sto seguendo obiettivi di altre persone ...

- **A COSA SONO DISPOSTO A RINUNCIARE PER RAGGIUNGERLO?**

- **COME FARE?**

Definire un piano d'azione: la prima azione che faccio **oggi** per iniziare

Caratteristiche utili alla definizione di un obiettivo

- **Specifico**
- **Espresso in termini positivi**
- **Misurabile**
- **Realistico, sotto la mia responsabilità**
- **Definito nel tempo**
- **Condiviso**
- **Scritto/ Conservato tra gli obiettivi raggiunti**

Obiettivi di risultato: finalizzati al raggiungimento di una determinata situazione/condizione; inizialmente molto motivante, spesso quando si è raggiunto l'obiettivo si ritorna prima o poi alla condizione iniziale.

Obiettivi di processo: puntano ad acquisire ed installare un'abitudine. L'aspetto interessante degli obiettivi di processo è che acquisendo un'abitudine siamo passati all'azione in modo organizzato. Gli obiettivi di processo ci portano a **spostare il focus dei nostri pensieri nel presente creando abitudini quotidiane positive.**

•Forza di volontà: è quella spinta che ci permette di perseguire i nostri obiettivi con costanza quando è chiaro per noi cosa vogliamo; fondamentale nel definire inizialmente il nostro obiettivo.

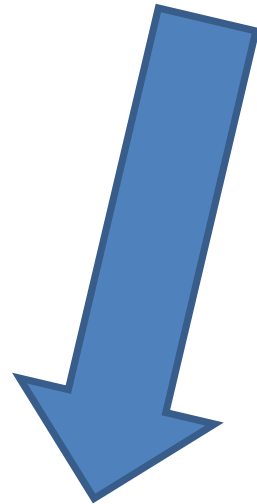
•Resilienza: capacità di riorganizzare positivamente la nostra vita davanti alle difficoltà; ci permette di perseguire i nostri obiettivi nonostante i no che riceviamo.

Si possono imparare ed allenare entrambe!!!

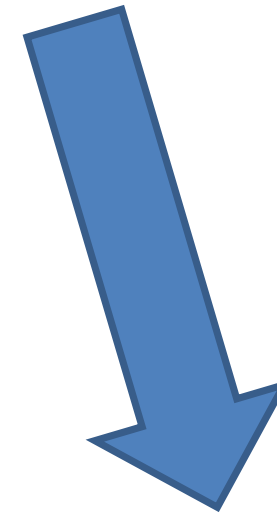
Ostacoli alla realizzazione dei propri obiettivi

- **Autostima scarsa e poca fiducia in se stessi**
- **Poca chiarezza circa i propri reali bisogni**
- **Difficoltà a riconoscere e gestire la propria emozione di paura (spesso il giudizio degli altri); preoccuparsi continuamente**
- **Procrastinare, rimandare, cercare scuse**
- **Dare un valore negativo agli errori/tentativi**
- **Dialogo interno limitante e critico**
- **Sminuire i progressi fatti**
- **Confrontare sempre la propria vita con quella degli altri**

RINUNCIARE AD UN PROPRIO OBIETTIVO



aumenta una bassa
autostima



aumenta i livelli di stress
aumenta il cortisolo

Dott.ssa Lisa Giachetto

Dott.ssa Giada Ave

In collaborazione con l'Associazione "Il Nocciolo"

Esercizio: visualizzare l'obiettivo raggiunto

Chiudi gli occhi e immaginati nel momento preciso nel quale hai raggiunto il tuo obiettivo. Entra dentro il te stesso che sarai e vedi attraverso i suoi occhi, ascolta il tuo dialogo interno, lascia che la sensazione di benessere ed entusiasmo per aver raggiunto il tuo obiettivo si espanda dentro di te. Rispondi a queste domande: cosa provi ad aver raggiunto questo obiettivo? Perché è così importante per te? Come arricchisce la tua vita? Come migliora le tue relazioni?

Mentre la nostra mente vive queste emozioni è come se le vivesse davvero. Il nostro cervello non distingue una realtà vividamente immaginata da una realmente vissuta.

Esercizio: visualizzare gli ostacoli che posso incontrare

Una volta definiti alcuni vantaggi che avrai nel raggiungere il tuo obiettivo esercitati nel visualizzare un possibile ostacolo e come ti vedi affrontarlo e risolverlo. Come farai a superare questo ostacolo? Quali risorse possiedi già? Di cosa, di chi avrai bisogno?

Questo ci “costringe “a **vedere il percorso** che vogliamo fare e ci porta a valutare le risorse che abbiamo e quelle che ci serve sviluppare. Ci aiuta a mantenere la motivazione verso l’obiettivo. Unendo i due esercizi tengo conto dei vantaggi (leva positiva) e degli ostacoli (leva negativa) che mi permettono di trovare soluzioni efficaci per il raggiungimento del mio obiettivo.