

# Una sana autostima con la sofrologia

Programma per il rinforzo di una sana autostima  
TECNICHE PRATICHE PER LA VITA QUOTIDIANA

**Il corso si può svolgere a livello individuale e in gruppi**

Durante il corso si lavora nel **rinforzo di una sana autostima**, importante, per avere fiducia in noi stessi e nei nostri progetti. La fiducia in noi stessi ci spinge all'azione. L'autostima ha a che vedere con l'accettazione di sé ed accettarsi è instaurare una relazione di amicizia profonda con noi stessi. Si può cambiare solo ciò che si accetta.

Viviamo in una società che pone le basi dell'autostima sul fare e sull'avere. Se non abbiamo un corpo perfetto secondo canoni folli, una posizione di potere, la nostra autostima svanisce e non abbiamo più fiducia in noi stessi; subentrano ansia, tristezza, depressione, ci si sente inadeguati, si instaurano relazioni disfunzionali con persone sbagliate.

Una sana autostima ci rende resistenti alle situazioni complicate della vita e si comporta come **"sistema immunitario della coscienza"**, facendo da ammortizzatore delle situazioni difficili. L'autostima, con il suo potere auto-riparatore, non ci evita i dolori della vita ma fa in modo che recuperiamo davanti al dolore.

Quello che fa la differenza tra autostimarsi e non autostimarsi, non è solo la capacità che abbiamo di riconoscere in noi la parte *luminosa* come espressione di tutte le nostre forze, virtù e valori, ma anche la nostra capacità di accogliere i nostri difetti, fallimenti e le cose che non vanno come vogliamo. Qui risiede l'essenza dell'autentica autostima, che non dipende dai risultati, che non ha a che vedere col perfezionismo, ma con **l'accettazione della nostra parte vulnerabile**.

## Contenuti:

La dignità come base dell'autostima. Perfezionismo vs. Autostima. Conoscersi per volersi bene. Alla scoperta di sé stessi. L'ego vittima e l'ego prevaricatore. Bisogni e meccanismi dell'ego. La gratitudine. Decluttering interno ed esterno. Vivenza della responsabilità e della libertà. La contemplazione e l'ascolto. Self talk: il dialogo interno. Empatia ed amore. La fiducia in sé. Capacità personali e valori. L'intuizione e i 5 sensi.

## **Obiettivi:**

Imparare a volersi bene gestendo in modo equilibrato le emozioni positive e negative, acquistare fiducia in se stessi, perché la coscienza del proprio valore è la base per una vita positiva e serena. La persona diventa attrice e protagonista della propria quotidianità.

## **Metodo:**

La formazione è teorico-pratica e si svolge ogni settimana con incontri di circa 90 min c/u. Il corso completo consiste in 8 incontri .

Ogni partecipante è protagonista e viene seguito a livello individuale durante la formazione che ha carattere di workshop. Per la parte teorica si lavora con materiale multimediale ed esercizi individuali e di gruppo. La parte pratica è anche fruibile a casa attraverso file audio e un protocollo su come svolgere le tecniche, con il continuo feedback del formatore (via E-mail) al fine di consolidare il lavoro svolto.

Non è richiesto un abbigliamento particolare ma si raccomandano abiti comodi e scarpe basse.



Per Info:

[info@sofrologia-lagomaggiore.it](mailto:info@sofrologia-lagomaggiore.it)

Mob.: +39 3406741898