

# Giulianova. Presentazione gratuita AUTOSTIMA MENTE-CORPO

AUTOSTIMA MENTE-CORPO IN 5 INCONTRI ( 1° Metodo Integrato)

SABATO 2 DICEMBRE ORE 16.00, presso Sala Meeting Hotel Europa, Lungomare Zara, 57, Giulianova lido



Sabrina Del Cotto

IL PRIMO CORSO METODO INTEGRATO che potenzia AUTOSTIMA, SICUREZZA IN SE', ASSERTIVITA' e AUTOEFFICACIA attraverso un percorso teorico-pratico di CONSAPEVOLEZZA MENTE-CORPO. Le numerose indicazioni pratiche, esercizi ed esempi a livello cognitivo, comportamentale ed emotivo, esercizi di BIOENERGETICA e MINDFULNESS mirati, rendono gli incontri di carattere particolarmente PRATICO ED ESPERIENZIALE, senza trascurare alcune SPIEGAZIONI DI CARATTERE TEORICO. L'approccio COGNITIVO-COMPORTAMENTALE utilizzato, rappresenta quello la cui efficacia è stata dimostrata scientificamente attraverso rigorose ricerche e per questo detto EVIDENCE BASED, cioè basato sulle prove.

Ti fidi di te?

Chi sei?

Quali sono le tue competenze e i tuoi difetti?

Di cosa sei capace?

Quali sono i tuoi successi e i tuoi fallimenti?

Sei in pace con te stesso/a?

Vivi come desideri?

Sai affrontare le avversità?

Conosci le tue risorse?

A volte le domande arrivano dritte, come un pugno nello stomaco. Sinceramente, tu come risponderesti a queste?

L'AUTOSTIMA E' LA BASE ESSENZIALE PER LA CRESCITA PERSONALE, centrale non solo per una buona SALUTE PSICOFISICA, ma anche per ridurre lo stress.

Numerose ricerche evidenziano come l'autostima sia altamente correlata al raggiungimento della SODDISFAZIONE DELLA VITA. Non è, dunque, sorprendente che coloro che sono dotati di una buona autostima si impegnino più facilmente in COMPORTAMENTI PIU' SANI, siano più amichevoli, più espressivi, più attivi, abbiano MAGGIORE FIDUCIA IN SE' STESSI E NEGLI ALTRI e siano meno sofferenti per i problemi e le critiche.

La FIDUCIA IN SE' STESSI è il PRIMO SEGRETO DEL SUCCESSO. La valutazione che ognuno di noi fa di se stesso è fondamentale per raggiungere un equilibrio psico-fisico. Quando la valutazione è positiva, ci sentiamo a nostro agio e affrontiamo bene le difficoltà della vita. Quando invece la valutazione è negativa, generiamo sentimenti e malesseri che ci turbano profondamente e nel peggiore dei casi, ci possono portare anche all'autodistruzione. Chi ha una scarsa autostima spesso evita di agire per paura di non essere all'altezza e di fallire o agisce con un atteggiamento di insicurezza che lo pone già come perdente. Spesso la mancanza di autostima accompagna lo stress, l'ansia e la depressione.

Ecco perchè un CORSO METODO INTEGRATO per POTENZIARE l'AUTOSTIMA, la SICUREZZA IN SE', l'ASSERTIVITA' e l'AUTOEFFICACIA! Fondamentale per imparare a gestire ogni situazione di vita sociale e lavorativa, motivarsi ad affrontare cambiamenti personali e professionali. Un esempio? Prendere decisioni, dire di no, comprendere il comportamento degli altri, difendersi dalle critiche e gli attacchi aggressivi, diventare attivi e decisi nelle proprie azioni. L'obiettivo del Corso è individuare le abitudini disfunzionali da cambiare, esse sono la base di partenza su cui costruire nuovi atteggiamenti. Il punto è dare nuova vita alla propria personalità e usarla come fonte insostituibile di forza e di sostegno. Il ciclo di 5 INCONTRI aiuterà i partecipanti a LIBERARSI DI VECCHI SCHEMI, automatici e dannosi, dei quali verranno chiarite le origini e il funzionamento, ma anche individuati i oasi per abbandonarli e sostituirli con altri più funzionali.

La presentazione sarà gratuita e tenuta dalla DR.SSA SABRINA DEL COTTO, Psicologa e Psicoterapeuta, presso Sala Meeting Hotel Europa, Lungomare Zara, 57, Giulianova.

Prenotazione obbligatoria per motivi organizzativi su questo evento oppure tramite sms al 339.77.19.692 oppure inviando messaggio privato direttamente alla Pagina La Fenice Wellness Psico-Corporeo Giulianova

Posti limitati