

AUTOSTIMA: Valutare e apprezzare sé stessi aumentando la propria efficacia nel lavoro e nella vita

INIZIO CORSO: lunedì 29 maggio 2023

DURATA: 12 ore

ORARIO LEZIONI: dalle ore 20.00 alle ore 23.00

**SEDE: Centro Formazione Esac
Via Piazzon, 40 - Creazzo (VI)**



Panoramica corso:

Che cos'è esattamente l'autostima e da che cosa dipende il suo raggiungimento?
Tutti ne parlano. Chiunque ne afferma la necessità!

Il valore e la stima che ci attribuiamo nascono da un confronto fra sé e il mondo circostante, riuscire a dare il giusto peso a ciò che ci accade e aumentare il nostro grado di resilienza sono capacità necessarie per poter accedere ad una vita appagante e felice. Conoscersi e lavorare costantemente su noi stessi, passo dopo passo, è la chiave per poter fruire quotidianamente di un buon equilibrio tra il nostro mondo interno e quello esterno.

Obiettivi del corso:

L'obiettivo principale del corso è quello di guidare la persona attraverso un cammino che l' accompagnerà a comprendere che cos'è l'autostima. Perché è tanto importante nel lavoro e nelle relazioni personali. Che cosa si può fare per innalzarne il livello. Che ruolo giocano gli altri nell'influenzarla.

Si imparerà a mettere in fila quei piccoli passi che aiuteranno a costruire una visione migliore e positiva di sé stessi.

Argomenti trattati:

- Conoscere l'autostima e i suoi principi base
- Il ruolo dell'autostima nella ricerca della felicità
- Sviluppare la sicurezza di sé in azienda e nella vita personale
- L'autostima nelle relazioni professionali
- Self-efficacy e capacità di darsi degli obiettivi
- Il comportamento passivo, aggressivo e assertivo
- I concetti di accettazione e intelligenza emotiva
- Esercizi di psicologia positiva

Il costo del corso, del valore di € 219,60 è totalmente finanziato dall'Ente Bilaterale Settore Terziario della Provincia di Vicenza con il contributo della Camera di Commercio di Vicenza, previa verifica che l'azienda applichi integralmente i CCNL Terziario e Turismo e il Contratto Integrativo provinciale del terziario e sia in regola con i versamenti contributivi da almeno 18 mesi, riferiti a lavoratori full-time o part-time di almeno 20 ore settimanali.

Destinatari:

Il corso si rivolge a chiunque voglia aumentare la conoscenza di sé stesso, acquisire modalità funzionali di gestione dell'autostima personale, valorizzare le proprie potenzialità per provare a creare percorsi di crescita e di pensiero positivi e nuovi.