



SAN GIORGIO

# Progetto Autostima "Io sono" scopri il tuo potenziale

a cura dell'Associazione Dharma Centro di Psicologia e Psicoterapia  
Laboratorio esperienziale di 3 incontri dedicati alla costruzione di un percorso che possa condurre i partecipanti a migliorare la comunicazione interpersonale e che promuova quell'importante risorsa qual è l'autostima, indispensabile per dare il meglio di sé nella Vita.

## Obiettivi generali

1. Migliorare il senso di autostima sociale, corporea e globale;
2. Dare strumenti di autovalutazione, automonitoraggio ed autorinforzo;
3. Favorire la conoscenza e l'apprezzamento di sé;
4. Esercitarsi ad affrontare problemi interpersonali e a risolverli.

## Programma degli incontri

### 1° incontro - Lunedì 8 ottobre 2018

Partendo dalla definizione di autostima, lavoreremo sull'assunto di come la valutazione che ciascuno ha di sé stesso dipenda dalla propria storia personale, dalla lettura del proprio passato e dai significati attribuiti agli eventi e circostanze nella propria attualità, nonché dai fattori di supporto che ciascuno legge nell'esterno o all'interno di sé.

### 2° incontro - Lunedì 15 ottobre 2018

Verrà posta attenzione sul tema dell'assertività intesa come la capacità di non essere né passivi né aggressivi durante le interazioni comunicative, evidenziando i vari meccanismi alla base dell'equilibrio.

### 3° incontro - Lunedì 22 ottobre 2018

Lavorando sul legame tra autostima, emozioni e comunicazione efficace, faremo luce su quanto la costruzione di un rapporto autentico tra la propria interiorità e la vita affettiva possa contribuire alla conoscenza di sé e delle proprie emozioni.

La partecipazione è gratuita sia per l'intero ciclo di incontri. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo [corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it) indicando il proprio nome, cognome e numero tessera. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso.

Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 30 richieste.



Lunedì  
**8-15-22**  
ottobre 2018

ore 17.30-19

SALA BIGONGIARI

Biblioteca  
San Giorgio

Via Pertini, Pistoia

Informazioni: Tel 0573 371600 [www.sangiorgio.comune.pistoia.it](http://www.sangiorgio.comune.pistoia.it)

