

LABORATORIO DI AUTOSTIMA

Comunicazione e abilità sociali, credenze limitanti, gestione delle emozioni

“La vita non è ciò che ci accade, ma ciò che facciamo con ciò che ci accade”
Aldous Huxley

OBIETTIVI

- ▶ Combattere le convinzioni limitanti e migliorare il rapporto con sé, gli altri, e col mondo.
- ▶ Affrontare il timore del giudizio degli altri.
- ▶ Avere un atteggiamento più costruttivo verso gli errori.
- ▶ Avviarsi ad un cambio di atteggiamento: non guardarsi solo “dentro” ma guardare anche l’altro, per arricchirsi e migliorare le abilità sociali.
- ▶ Gestire l’ansia e incrementare la propria area di comfort.
- ▶ Migliorare la propria comunicazione e le proprie abilità sociali e relazionali.

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

1. Dalle convinzioni limitanti a quelle potenzianti.
2. Anche i giganti hanno paura: le emozioni.
3. La mappa non è il territorio.
4. Alcuni errori della comunicazione.
5. Strategie *win-win*: vincere insieme nelle relazioni.

CONDUTTORE

Il dott. Giovanni Iacoviello, psicologo psicoterapeuta, si occupa di disturbi d’ansia, abilità sociali e relazionali, comunicazione efficace, formazione. Tiene il corso da diversi anni in collaborazione con alcuni comuni e biblioteche del Veneto e della Lombardia.

ISCRIZIONI

Il Laboratorio pratico si terrà in videoconferenza interattiva via Zoom (con la compresenza di docente e partecipanti, in modalità pratica interattiva). I partecipanti non saranno passivi fruitori ma invitati a intervenire e interagire attivamente alle esercitazioni, intervallate da alcuni spunti teorici, in un contesto accettante e non giudicante.

Sono previsti un minimo di 6 e un massimo di 20 partecipanti.

Per iscrizioni e informazioni: giovanni.iacoviello@gmail.com – 345-4563711

