

# LABORATORIO DI AUTOSTIMA PER IL LAVORO E NELLA VITA

Comunicazione, abilità sociali, 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 la paura del giudizio degli altri e il rapporto con le critiche
- ▶ Migliorare il rapporto verso gli errori e la paura di sbagliare per migliorare le performance
- ▶ Scoprire il proprio tipo di atteggiamento: dal guardarsi dentro al guardare all’altro
- ▶ Esplorare e ampliare la propria area di comfort
- ▶ Esplorare e migliorare la propria comunicazione e le abilità sociali

## PROGRAMMA

Dalle convinzioni limitanti a quelle potenzianti.

Anche i giganti hanno paura: le emozioni.

La mappa non è il territorio.

Alcuni errori della comunicazione.

Strategie win-win: vincere insieme nelle relazioni.

## CONDUTTORE

Il dott. Giovanni Iacoviello, psicologo psicoterapeuta, si occupa di disturbi d’ansia, emozioni, abilità sociali e relazionali, comunicazione efficace. Ha tenuto per quasi 15 anni laboratori di Autostima, Comunicazione Efficace, Gestione dello stress in biblioteche e Comuni nel Veneto e in Lombardia.

## ISCRIZIONI

Il Laboratorio si terrà online tramite piattaforma Zoom per 3 sabati mattina, in orario 900-1300, nelle date 31 gennaio, 7 e 14 febbraio 2026, ed ha una quota di partecipazione di 150 euro. EARLY BIRD: è prevista una riduzione a 100 euro per chi versa la quota e manda l’iscrizione entro il 19 gennaio.

Per iscrizioni e informazioni: [giovanni.iacoviello@gmail.com](mailto:giovanni.iacoviello@gmail.com) – 345-4563711

Website: [www.psicologabergamo.com](http://www.psicologabergamo.com)

[info@psicologabergamo.com](mailto:info@psicologabergamo.com)