

CORSO DI AUTOSTIMA (8 INCONTRI SERALI)

Impara a potenziare l'autostima e la fiducia in te stesso!

Impara a gestire le tue emozioni e far emergere il tuo valore!

Il Corso di 8 serate è un corso sull'autostima che **permette ai partecipanti di arrivare alla conoscenza del proprio valore** e contestualmente imparare a rimuovere gli schemi inconsci che influenzano negativamente la propria vita. E' un'esperienza profonda che può portarti a cambiare la tua visione della vita e di te stesso, rafforzando la tua autostima e donandoti benessere e successo personale. I metodi proposti sono estremamente efficaci in quanto lavorano ad un livello profondo, tuttavia semplici dal punto di vista applicativo e supportati da esercitazioni pratiche.



L'obiettivo del CORSO è di renderti consapevole delle credenze limitanti, degli schemi mentali inconsci, delle esperienze del passato che oggi ti condizionano impedendoti di accedere al tuo vero potenziale. Attraverso un percorso di auto consapevolezza ed esercizi pratici rivolti a rafforzare la tua autostima, scoprirai che solo accettando e approvando realmente te stesso, potrai apportare definitivi e preziosi cambiamenti nella tua vita.

Al termine del CORSO ogni partecipante potrà portarsi a casa le conoscenze necessarie per realizzare nel tempo i seguenti **obiettivi**:

- Riprogrammare la mente inconscia creando pensieri che migliorino l'immagine di se e che diano sicurezza ogni giorno.
- Trasformare le convinzioni limitanti e liberarti dalle esperienze negative del passato che condizionano il presente e limitano il futuro.
- Acquisire e mantenere in modo naturale un atteggiamento positivo ed ottimista.
- Migliorare le modalità comunicative e le relazioni con gli altri.

ARGOMENTI DEL CORSO:



- Cos'è l'Autostima e come Coltivarla.
- Come agire sulla mente subconscia per migliorare l'immagine di sé.
- Individuare le credenze limitanti riguardo all'immagine e lavorare per trasformarle in credenze potenzianti che rafforzano l'autostima.
- Controllare il dialogo interno per influenzare positivamente la mente inconscia.
- Strategie cognitive, pratiche e comportamentali per liberarsi dai pensieri negativi.
- Come ripulire parti del passato che non si accettano
- Allenarsi alla positiva e all'ottimismo.
- Avere obiettivi chiari.
- Esercitazioni pratiche .
- Programma di mantenimento post-corso: come sviluppare autostima tutti i giorni.