

CORSO MIGLIORA LA TUA AUTOSTIMA!

PROGRAMMA

L'autostima, o il valore che diamo a noi stessi, rappresenta un aspetto molto importante del nostro benessere emozionale. Avere un'autostima elevata significa saperci amare e accettare per ciò che siamo, sentendoci generalmente soddisfatti di noi stessi. Al contrario, avere una scarsa autostima significa non essere contenti delle nostre peculiarità.

Mediante questo corso cercheremo di riconoscere le nostre caratteristiche al fine di dare il giusto valore ai nostri talenti!

Primo incontro:

Come si costruisce e si alimenta l'autostima: conosciamoci!

Secondo incontro:

Le trappole emotive e cognitive che impediscono di vederci e riconoscerci per quello che siamo

Terzo incontro:

L'arte di dare e ricevere "carezze" positive per nutrire l'autostima

ETTORE BOTTI

Laureato in Lettere a Padova, inizia la sua carriera come docente. In seguito si specializza in Psicologia a Pavia e come Professional Counselor ad indirizzo analitico transazionale presso il Centro Berne di Milano. Da più di 15 anni si occupa di formazione indoor e outdoor presso eventi privati, pubblici ed aziende sui temi dell'autostima, della relazione, della comunicazione e della motivazione ed è autore di svariati articoli su questi argomenti.

È Presidente del Centro "Per la Famiglia" di Orzinuovi, responsabile, curatore di progetti e di attività nel settore sociopsicopedagogico e nell'ambito della prevenzione del disagio psicologico e del benessere, Svolge la sua attività libero professionale in qualità di psicologo in ambito privato per la persona e la famiglia e collabora con il Centro Medico specialistico San Francesco di Brescia.

Appassionato velista e curatore del progetto di Outdoor Training presso l'AVAS (Associazione Velica Alto Sebino) di Lovere (Bg).