

Il potere dell'autostima

The Power of Self Esteem



Il potere dell'autostima è l'energia dinamica di una persona che si trova nel pieno della propria autorevolezza, connessa con il potere creativo che è il nucleo del nostro essere.

Questo è il luogo dell'autenticità, spontaneità, coraggio, vigore e risolutezza ma anche la fonte della nostra tenerezza e compassione.

Da qui nasce la nostra gioia di vivere, così come la determinazione a perseverare, allo stare in relazione con gli altri e a creare la vita che vogliamo vivere.

Queste non sono le qualità di mitici eroi o stelle del cinema; la base su cui queste qualità sono costruite può essere creata, perduta, approfondita o migliorata in qualsiasi momento, una volta che capiamo la sua fonte di nutrimento e cosa può ostacolarla.

Consapevolezza di sé

L'autostima è l'idea che abbiamo del nostro valore essenziale ed ha le sue radici nella nostra infanzia.

All'inizio il senso di valore è associato alla positiva considerazione degli altri, o collegato con il raggiungimento dei nostri obiettivi. Possiamo raggiungere molti obiettivi nel corso della vita e nonostante questo sentirci insoddisfatti, poiché la nostra autostima dipende sempre dai successivi successi o fallimenti.

E' come se ci fosse sfuggito qualcosa, la vita sembra il movimento di un mulino privo di una reale passione o scopo.

Il potere della consapevolezza di sé vi mostra come identificare questo sistema radicato di credenze e come sviluppare un nuovo tipo di consapevolezza di chi siete veramente.

Esprimere se stessi

The Power of Self Esteem trasformerà il modo in cui ti esprimi nel mondo. Invece di lottare per far fronte con le richieste inconsce sul modo in cui dovresti essere, diventi libero di essere come sei.

Imparando a distinguere la vera autostima dal ciclo infinito di riconoscimenti e punizioni ai quali sei stato connesso fino ad ora, ti collegherai con quello che più profondamente desideri per te stesso e per la tua vita, ed inizierai ad esprimerti con rinnovata passione e potere.

**“Cio' che c'è nel nostro passato e
ciò che ci aspetta nel futuro sono
argomenti di poca importanza rispetto
a ciò che si trova dentro di noi.”**

RALPH WALDO EMERSON

Adempimento/realizzazione di sé

Quando sappiamo come creare risultati senza generare inutile stress, scopriamo un nuovo tipo autorealizzazione, un'autorealizzazione senza obblighi.

Dal momento poi che il nostro modo di vedere noi stessi influisce sul modo in cui ci comportiamo con gli altri, anche le nostre relazioni diventeranno più soddisfacenti.

Potrete approfondire la vostra connessione con tutti coloro che vivono e lavorano accanto a voi, aumentando la vostra capacità di guidare e motivare la famiglia, gli amici, il partner, i colleghi, contribuendo a metterli in grado di essere tutto ciò che possono e vogliono essere

Migliorare la propria autostima

The Power of Self Esteem viene insegnato in un'atmosfera accogliente e di grande sostegno. E' normalmente offerto a piccoli gruppi e le tecniche sono pratiche e semplici. Il materiale fornito ai partecipanti riassume ogni sessione, in modo da poter continuare ad applicare ciò che si è imparato anche molto tempo dopo la conclusione del corso.

Le tecniche del corso si basano sui principi del programma "More To Life", che negli ultimi venti anni ha aiutato migliaia di persone a trasformare la qualità delle loro vite, nell'ambito personale e professionale.

Tenuto da istruttori autorizzati su quattro continenti, è sponsorizzato da una fondazione educativa no profit ed è attualmente il programma più vasto del mondo per l'aumento dell'autostima.

www.moretolife.org

Docenti

Louise Smith

Louise Smith, coach e mentor, Senior Trainer nel programma More to Life. Vive tra Inghilterra e Italia. <http://consciouschange.co.uk/>

Andrea Ciantar

Mentore dei corsi "La potenza dell'Autostima" e "La potenza della Motivazione", si è formato presso la Kairos Foundation, a Londra. Vive a Roma, dove lavora come formatore e creatore di progetti educativi. <http://andreaciantar.com/>

Modalità di svolgimento

- Il prossimo corso a Roma si svolgerà nei giorni 21, 22 Febbraio 2015.
- L'orario di svolgimento è dalle ore 9,30 alle 18,30 (con un'ora di pausa pranzo)
- Sede in Roma centro (da definire)
- Costo del corso: 150,00 euro (anticipo prenotazione corso euro 50,00)

Info

- andrea.ciantar@gmail.com – 3282437500, 3356156851