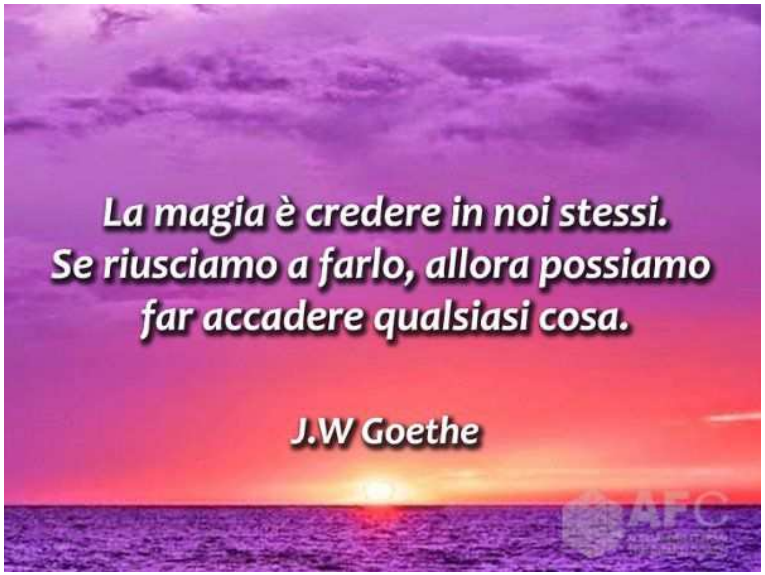
CORSO ON LINE DI AUTOSTIMA - TRAPANI



Luogo **Sicilia, Trapani**
https://www.annuncici.it/x-58862-z

Perché è importante avere una buona autostima?

Perché l'autostima influenza il nostro modo di vedere non solo noi stessi, ma anche la realtà che ci circonda, ripercuotendosi, dunque, sui nostri atteggiamenti, sulle nostre motivazioni e sui nostri comportamenti e, in un'ottica relazionale, anche sulla nostra modalità di porci in interazione con gli altri.

Infatti, noi non vediamo le cose come sono, le vediamo come siamo.

E come siamo dipende dall'idea e dal valore che attribuiamo a noi stessi, cioè dal nostro livello di autostima.

Ciò che conta non è la realtà, ma il nostro modo di percepirla e valutarla.

È fondamentale sottolineare che l'autostima è la misura delle percezione che abbiamo di noi stessi, cioè di ciò che pensiamo di noi e non di come realmente siamo, e che quindi si tratta di un parametro puramente soggettivo, che spesso non corrisponde ai dati che la realtà ci rimanda.

Dagli studi di questa componente del Sé emerge, infatti, come alcune persone con scarse capacità ostentino una sicurezza in loro stesse granitica ed incrollabile, mentre altri, considerati da tutti come persone di valore, abbiano scarsa fiducia nelle loro possibilità e, paradossalmente, si considerino come persone incapaci.

Il corso di AUTOSTIMA è composto da 10 Voce lezioni e 20 Pdf in PDF.

Tutto il materiale sarà valido e scaricabile dal sito una volta effettuato il pagamento ed aver ricevuto una e-mail con un codice.

CORSO ON LINE DI AUTOSTIMA - TRAPANI
https://www.annuncici.it/x-58862-z