

La CITTÀ di JESOLO  
PRESENTA

# AUTOSTIMA e MOTIVAZIONE

**Percorso in tre serate**

Dr.ssa **Giada AVE** - psicologa formatrice

Dr.ssa **Lisa GIACHETTO** - psicologa psicoterapeuta

**Dr.ssa Lisa Giachetto**  
**@dottoressagiachetto**  
**T. 340 5035168**

**Dr.ssa Giada Ave**  
**@psicologa.avegiada**  
**T. 348 4320654**

- **2 MARZO 2017**  
**STRATEGIE PER RAFFORZARE L'AUTOSTIMA**
- **9 MARZO 2017**  
**MOTIVAZIONE: EMOZIONI E CAPACITÀ MENTALI**
- **16 MARZO 2017**  
**STRATEGIE PER RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI**

**Sala Palladio, Pala Arrex - ore 20.30**  
**Piazza Brescia, Jesolo**

**PARTECIPAZIONE GRATUITA**



In collaborazione con  
il Comune  
di Jesolo



In collaborazione con  
l'Associazione  
Il Nocciolo



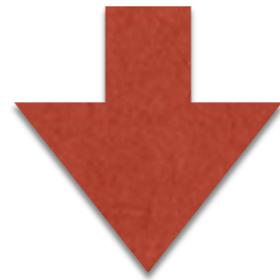
in collaborazione con  
l'ASSOCIAZIONE "Il Nocciolo" che cura anche il servizio di babysitting durante le serate

**COSA PENSO  
DI ME?**

**COSA STO VALUTANDO DI ME?**

**COSA E' IMPORTANTE PER ME?**

**PERCHE' E' COSI' IMPORTANTE?**



**I MIEI VALORI**

**CONSAPEVOLEZZA  
DEI PROPRI VALORI  
QUINDI AGIRE**

**PROPRI VALORI  
PROPRI PRINCIPI**

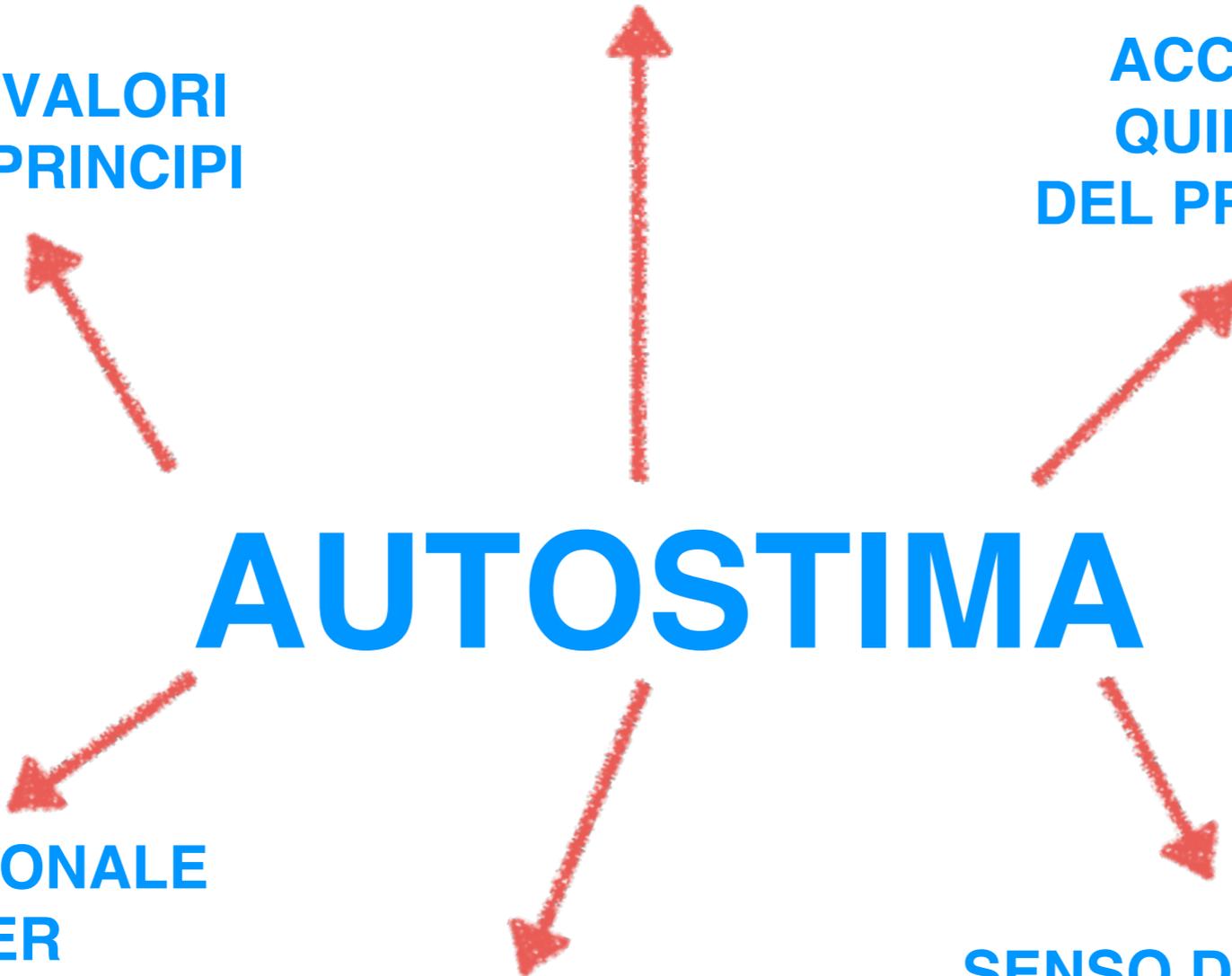
**ACCETTAZIONE DI SE'  
QUINDI VALUTAZIONE  
DEL PROPRIO POTENZIALE**

**AUTOSTIMA**

**INTEGRITA' PERSONALE  
RISPETTO PER  
SE STESSI**

**ASSERTIVITA'**

**SENSO DI RESPONSABILITA'  
PER IL PROPRIO BENESSERE  
QUINDI NON LO DELOGO  
AGLI ALTRI**



**COSA MI PIACE DI ME STESSO?**

**QUALI CARATTERISTICHE POSITIVE HO?**

**QUALI RISULTATI HO OTTENUTO?**

**QUALI SFIDE HO SUPERATO?**

**QUALI COMPETENZE O TALENTI POSSIEDO?**

**COSA APPREZZANO GLI ALTRI DI ME?**

**QUALI CARATTERISTICHE MI PIACCIONO,  
DELLE ALTRE PERSONE,  
CHE HO IN COMUNE CON LORO?**

# STRATEGIE

**CONCENTRATI PIU' SU QUELLO CHE HAI E  
MENO SU QUELLO CHE TI MANCA**

**SPERIMENTATI E SBAGLIA**

**SELEZIONA CHI HA IL PERMESSO DI GIUDICARTI**

**ATTENZIONE ALLE PROFEZIE CHE SI AUTOAVVERANO**

**Le operazioni di**  
WWW.AVEGIADA.COM  
**coscienza**  
**devono essere**  
**allenate**

**Serata Autostima e Motivazione**

Comune di Jesolo in collaborazione con l'Associazione Il Nocciolo.

Relatrice: Dr.ssa Ave T. 348 4320654, Dr.ssa Lisa Giachetto

# I 6 PILASTRI DELL'AUTOSTIMA

## **1 vivere consapevolmente**

Non negare la realtà, senza un livello di coscienza nelle nostre attività, il senso di efficacia diminuisce WWW.AVEGIADA.COM

## **2 accettare se stessi**

Essere amici di se stessi, accettare le emozioni, il proprio dolore, il proprio corpo...

## **3 responsabilità delle proprie scelte**

Devo imparare ad assumermi la responsabilità della mia vita

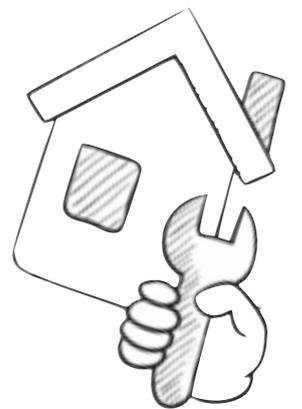
## **4 affermare se stessi**

Avere la volontà di occupare la propria posizione, rendere onore a desideri, valori, bisogni

## **5 obiettivi chiari e definiti**

## **6 fedeltà e costanza nei propri principi**

Parole e comportamento coincidono. Coerenza



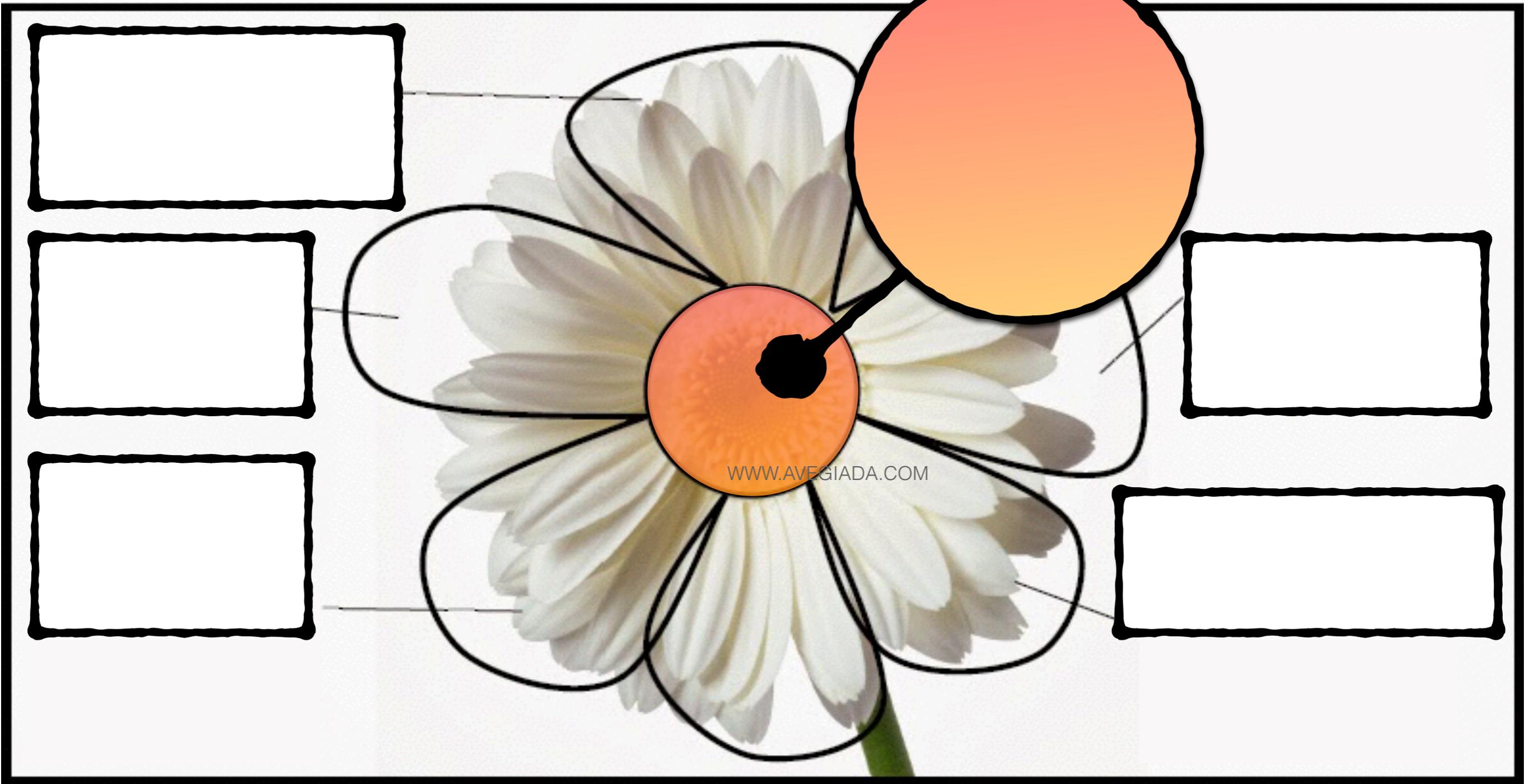
# ESERCIZIO PER IL PILASTO DEGLI OBIETTIVI

[WWW.AVEGIADA.COM](http://WWW.AVEGIADA.COM)

**La margherita dei desideri, è un utile esercizio per imparare a definire i propri obiettivi in modo chiaro, semplice e reale.**

> Inizia dal centro del fiore, chiedendoti quel'è l'obiettivo o la meta che vuoi raggiungere

> prosegui con i petali. Ogni petalo deve essere una azione, che devi mettere in atto, per raggiungere la tua meta



Empty rectangular box for labeling.

Empty rectangular box for labeling.

Empty rectangular box for labeling.



Empty rectangular box for labeling.

Empty rectangular box for labeling.

www.avegiada.com

**\* E' COME COMPLETARE UN PUZZLE,  
PENSARE IN MODO PROGRESSIVO E  
COMPLETARE L'IDEA. **ATTENZIONE** PERCHE'  
I PENSIERI DEVONO RIGUARDARE IL REALE,  
DEVONO ESSERE AUTENTICI.**

**\* DALL'IDEALIZZAZIONE DEL DESIDERIO,  
ALLA **PENSABILITÀ DELLA SUA  
CONCRETIZZAZIONE****

**\* INOLTRE IMMAGINA I **PROBLEMI** CHE  
POTRESTI TROVARE NEL TUO CAMMINO**