



# AUTOSTIMA E IMMAGINI DEL SE'

## Le dinamiche del Valore Personale

19/20 marzo 2022

Sabato ore 9.00 - 18.00

Domenica ore 9.00 - 17.00

*“Ogni mattina mi sveglio e, guardandomi allo specchio, provo sempre lo stesso ed immenso piacere: quello di essere Salvador Dalí.”*

*(Salvador Dalí)*

**Autostima** è un concetto che incontriamo sempre più negli ultimi anni dove veniamo invitati ad accrescerla e a dimostrarla. Ma che **cos'è l'autostima? Come si sviluppa** questa risorsa?

L'invito costante alla performance e la competizione con modelli ideali di perfezione ci portano ad un perpetuo paragone con quello che “dovremmo essere” in una perenne corsa senza fine. Ma presto o tardi scopriamo che il traguardo di questa corsa si allontana sempre di più poiché frutto di immagini non nostre, illusorie e irraggiungibili, costruite peccando l'editto Nicciano di **“diventare quello che realmente siamo”**. Per sviluppare una reale Autostima è importante partire dal **proprio concetto di Sé** e di **Valore personale**, poiché è solo nel momento in cui smettiamo di paragonarci con qualche ideale che cominciamo ad essere ciò che siamo e fare contatto con **la nostra unicità**. Per tanto, in questo seminario, vogliamo offrire un'opportunità dove attraverso l'uso delle immagini fotografiche (metaforiche e non) potremmo fare esperienza con noi stessi, vederci, narrarci e autenticamente, ri-trovarci. In questo spazio inizieremo a costruire **le vere Immagini del nostro Sé** così da contattare le dinamiche del nostro Valore personale e profonda unicità.

*“Voler essere qualcun altro è uno spreco della persona che sei.”*

*(Marilyn Monroe)*

### Argomenti del Seminario:

- Concetto di Sé, Valori e Ideali
- Sé Ideale e Sé Reale
- Il potere del Simbolo e delle Metafore
- Livelli di Coerenza
- Autostima e Valore personale
- Processi di Autoconsapevolezza (le immagini interne)
- Connessione col Potenziale Nascosto (il tesoro interiore)
- Obiettivi di Senso
- Vita Integrata
- Immagini e Fotografie come mediatori
- Immagini del Sé



Il Seminario, per garantire l'integrazione dei concetti, è pensato come un percorso con momenti teorici e pratico esperienziali sia di gruppo che individuali. Al termine sarà rilasciato **attestato di partecipazione**.

**DOVE A Gessate, sede secondaria del Centro in via Badia 74** (parcheggio in Largo Donatori del Sangue, presso la palestra, girare a sinistra al semaforo su via Badia ed entrare nel primo cortile con la ghiaia)

### **CONDUCE:**

**Dott. Caldarelli Emanuele** – Psicologo clinico ad approccio Integrato, Costellatore Sistemico, Coach e Formatore

**Per informazioni e iscrizioni: [psicologiagessate@gmail.com](mailto:psicologiagessate@gmail.com)**