

## **MOTIVAZIONE ED AUTOSTIMA**

### *La voglia di crescere e di gratificarsi*

#### **Obiettivi**

Il corso è articolato su più moduli che intendono formare le Persone sulle tematiche individuate ed in particolare:

- **Capacità di autoanalisi**
- **Equilibrio emotivo e benessere psicofisico**
- **Leve di motivazione al cambiamento**
- **Autostima e gratificazione**

Gli obiettivi specifici mirano alla consapevolezza di acquisire le capacità di introspezione ed analisi necessarie a focalizzare i propri obiettivi ed agire verso la loro realizzazione.

Il raggiungimento di un equilibrio emotivo e psicofisico funge da base per dare forza ai processi di miglioramento in modo stabile e duraturo, favorendo lo sviluppo dell'autostima e la conquista della gratificazione.

Gli approfondimenti e le metodologie illustrate consigliano preventivamente la frequentazione del corso introduttivo **Consapevolezza e Motivazione** per utilizzare con maggior profitto le informazioni acquisite.

#### **Programma**

- Analisi della situazione attuale
- Analisi degli obiettivi
- Il funzionamento della mente
- I rapporti con i sentimenti e le emozioni
- Il processo di cambiamento ed evoluzione
- Motivazione ed auto-motivazione
- L'impegno, l'azione e la gratificazione

È prevista la consegna ai partecipanti di materiale didattico predisposto a cura della docenza.

Alla fine i Partecipanti saranno in grado di:

- **Stabilire un percorso di autoanalisi per il riconoscimento delle proprie esigenze e dei propri obiettivi**
- **Comprendere il funzionamento della mente rispetto agli avvenimenti**
- **Motivare se stessi e gli altri verso un processo di cambiamento ed evoluzione**
- **Intraprendere le azioni necessarie per attuare i cambiamenti desiderati**

#### **Programma Didattico**

La durata dei moduli sarà stabilita in accordo con le esigenze riscontrate preventivamente in fase di analisi.

Il percorso formativo è strutturato in modo da sviluppare la conoscenza e la consapevolezza delle dinamiche comportamentali attraverso esercitazioni, test, analisi di casi pratici, simulazioni e discussione di autocasi e situazioni reali.

La Partecipazione è riservata ad un massimo di 15 iscritti, permettendo un personalizzato approfondimento ed una mirata applicazione pratica dei temi trattati.

Ai partecipanti è consegnato un attestato di frequenza.

