

VareseNews

A scuola autostima

Pubblicato: Venerdì 15 Febbraio 2013

All'interno delle attività del centro per la Famiglia, il consultorio familiare “La Casa di Varese” promuove incontri di gruppo finalizzati al miglioramento del benessere e dell'autostima nelle relazioni interpersonali e familiari. Il corso avrà inizio il 7 marzo prossimo.

Il ruolo dell'autostima, è fondamentale nel percorso di vita di ogni individuo. Una valutazione di sé “sufficientemente buona”, rende possibile una migliore percezione della qualità della vita. L'autostima, infatti, si definisce come il modo di valutare se stessi, il grado di fiducia nel proprio valore e nelle proprie capacità. Di conseguenza, “avere un buon livello di autostima” consente all'individuo di sperimentare adeguate sensazioni di benessere e di sicurezza nelle relazioni.

Sono previsti una serie di incontri di gruppo, in cui si prenderanno in considerazione quali relazioni esistono tra le dinamiche interiori – cioè, come noi vediamo la realtà – e quelle interpersonali, che riguardano i riconoscimenti ed i messaggi che riceviamo dagli altri. Verrà analizzato il ruolo giocato nel corso della propria esistenza, in quei momenti cruciali che portano a dei cambiamenti: matrimonio, nascita di figli, cambiamenti lavorativi, studio ecc.... In questi periodi, l'autostima può giocare un ruolo importante dentro le relazioni interpersonali.

Per informazioni ed iscrizioni, rivolgersi all'Istituto La Casa di Varese, via Crispi 4 – Varese, tel. 0332238079.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it