



**COMUNE DI CESENA - CENTRO DONNA**

ASSESSORATO POLITICHE DELLE DIFFERENZE - SETTORE CULTURA

**LIBRA**

Cooperativa Sociale LIBRA  
di intervento e ricerca

AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE  
PER LA QUALITÀ CERTIFICATO DA DNV  
= UNI EN ISO 9001:2008 =

# POTENZIO



# L' AUTOSTIMA

E  
M  
P  
O  
W  
E  
R  
M  
E  
N  
T



**Autostima**

**Atteggiamento positivo**

**Comunicazione efficace Relazione.**

**Gestione di situazioni di difficoltà e tensione**

**Risoluzione di problemi e conflitti Presa di decisioni**

**Obiettivi personali e professionali Motivazione Resilienza.**

**Volà Alto !**

**... con i piedi per terra**

## **PERCORSO FORMATIVO DI GRUPPO PER IL POTENZIAMENTO PERSONALE E L'AUTOSTIMA**

**Conduce: Dott. Giuliano Aguzzoni**

Psicologo - Mediatore Familiare e del Conflitto  
Consulente Senior d'Orientamento Professionale  
Operatore di Training Autogeno di Base e Meditativo

**Gli incontri si terranno nella sala riunione del Centro Donna di Cesena in Piazza del Popolo, 9  
DATE: Mercoledì 21 - 28 Maggio 2013 e Mercoledì 04 - 11 - 18 Giugno 2013 Orario: dalle 21 alle 23**

**QUOTA DI ISCRIZIONE: 150 EURO. VERRÀ RILASCIATO ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE CON INDICATE LE ORE SVOLTE.**

**IL PERCORSO E' APERTO A TUTTI (ANCHE ALLA COPPIA E/O ALLA FAMIGLIA)**

**Per iscrizioni contattare il Centro Donna del Comune di Cesena**

**Piazza del Popolo, 9 47521 Cesena (FC) tel/fax 0547/356462 E-mail: [centrodonna@comune.cesena.fc.it](mailto:centrodonna@comune.cesena.fc.it)**

**[www.comune.cesena.fc.it/centrodonna](http://www.comune.cesena.fc.it/centrodonna)**

**[www.facebook.com/centro.donnacesena](http://www.facebook.com/centro.donnacesena)**

Il percorso formativo è indirizzato a chi è interessato a potenziare l'autostima, l'empowerment e altre competenze trasversali (comunicazione, problem solving e risoluzione dei conflitti in primis).

E' utile per riorganizzarsi, in relazione a previsti o sopraggiunti cambiamenti (personali, sociali, relazionali) avvalendosi di più efficaci metodiche, già sperimentate con successo nel precedente percorso del Centro Donna di Cesena realizzato nell'ambito del progetto:

**“MI RIPENSO E AGISCO”.**

Durante i lavori di gruppo si apprenderanno conoscenze e modalità operative per rispondere efficacemente a situazioni di difficoltà e/o tensione, di staticità e/o indecisione, di rigidità e/o di esclusione. Si punterà al raggiungimento di una maggiore armonia interiore (intesa quale relazione fra *corpo, mente, spirito e ambito sociale*) ed una migliore comunicazione interpersonale (sia *verbale* che *para-verbale* e *non-verbale*).

Si apprenderanno metodologie per conoscere e accrescere la propria *resilienza* (capacità di *piegarsi* di fronte alle difficoltà ma senza *spezzarsi*) e altre modalità *assertive* utili a rispondere efficacemente a situazioni di passività, aggressività o critica (soprattutto quella *manipolativa*). Si svilupperanno strategie per la risoluzione dei problemi e dei conflitti e verranno approfonditi aspetti utili all'auto ed etero-valutazione della personalità.

Si esamineranno le criticità che contraddistinguono alcuni fattori della personalità e le modalità di relazione contrastanti e mutevoli in cui spesso erroneamente ci si propone: in famiglia, nel lavoro, in situazioni amicali e/o in società, potenziando i propri punti di forza e l'expertise.

Si attiveranno nuove consapevolezza per assumere decisioni -al fine di perseguire con successo i propri obiettivi personali e/o professionali- in linea con le proprie competenze e con i propri valori ed aspirazioni.

Per facilitare il percorso formativo e di apprendimento, verranno distribuiti materiali informativi e proposti strumenti didattici (strutturati e non). Al termine del percorso é prevista una *restituzione* finale dei lavori svolti nel gruppo (anche attraverso l'offerta gratuita di un incontro individuale su appuntamento con il conduttore del corso) in cui si analizzeranno, con modalità atte a garantire la *privacy*, i materiali realizzati dalle partecipanti durante i vari incontri formativi.