

ASSERTIVITA = BUONA AUTOSTIMA E MOTIVAZIONE



AUTOSTIMA



■ L'**autostima** è il processo soggettivo e duraturo che porta il soggetto a valutare e apprezzare se stesso tramite l'autoapprovazione del proprio valore personale fondato su autopercezioni. La parola autostima deriva appunto dal termine "stima", ossia la valutazione e l'apprezzamento di se stessi e degli altri.

- La valutazione che ciascuno ha e dà di sé stesso.
- Valutazione che viene modellata, non solo da come ci si vede, ma anche dalle interazioni con gli altri significativi (genitori, amici, colleghi, insegnanti, parenti).

Dove nasce la nostra Autostima

- L'autostima può nascere e crescere all'interno dei contesti relazionali significativi.
- Contesti che ci modellano e formano le nostre attitudini per la vita e il nostro modo di guardare a noi stessi e agli altri.
- L'autostima ha una rilevanza fondamentale e bisogna pensare ad essa come una variabile che cresce, si forma e si forgia nei vari contesti che frequentiamo nella nostra vita.

BUONA AUTOSTIMA= VITA MIGLIORE

- L' AUTOSTIMA quando potenziata ed efficace, permette a una persona di avere una migliore comprensione di sé, dei propri funzionamenti psichici e delle proprie reazioni emotive (intelligenza intrapersonale) e consente di costruire relazioni efficaci con gli altri (intelligenza interpersonale).

Anche se l'Autostima può variare da momento a momento e da situazione a situazione, essa tende a strutturarsi in un MODELLO COSTANTE e a “condizionare” in modo prevedibile le risposte dell'individuo al suo ambiente e alle situazioni che lo stimolano e interpellano nella vita.

CARATTERISTICHE CHE DEFINISCONO L'AUTOSTIMA



SICUREZZA

Quale è il vostro livello di sicurezza?

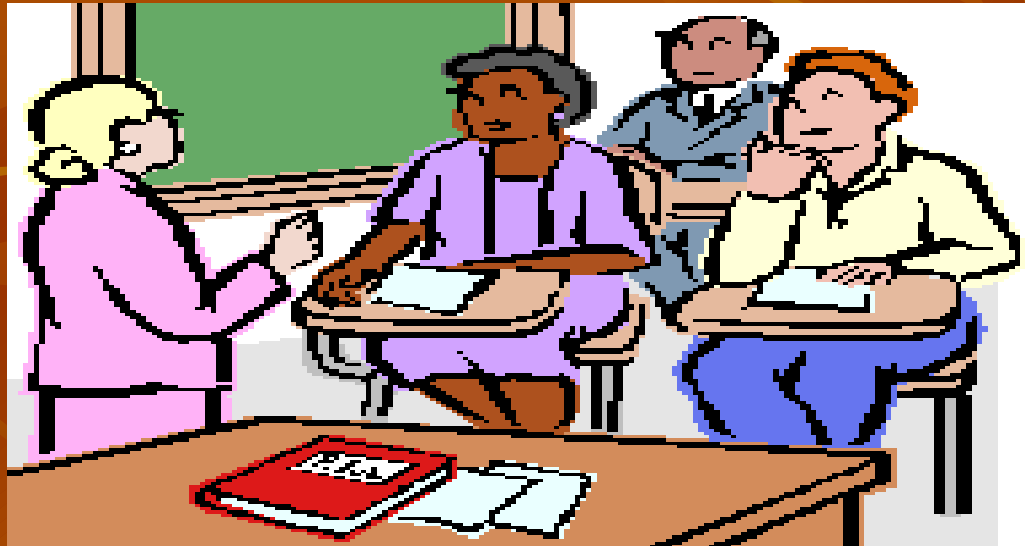
Lo potete definire considerando il modo in cui parlate delle vostre abilità, dei progetti che avete e che fate che riguardano sia attività individuali che attività con gli altri.



Appartenenza

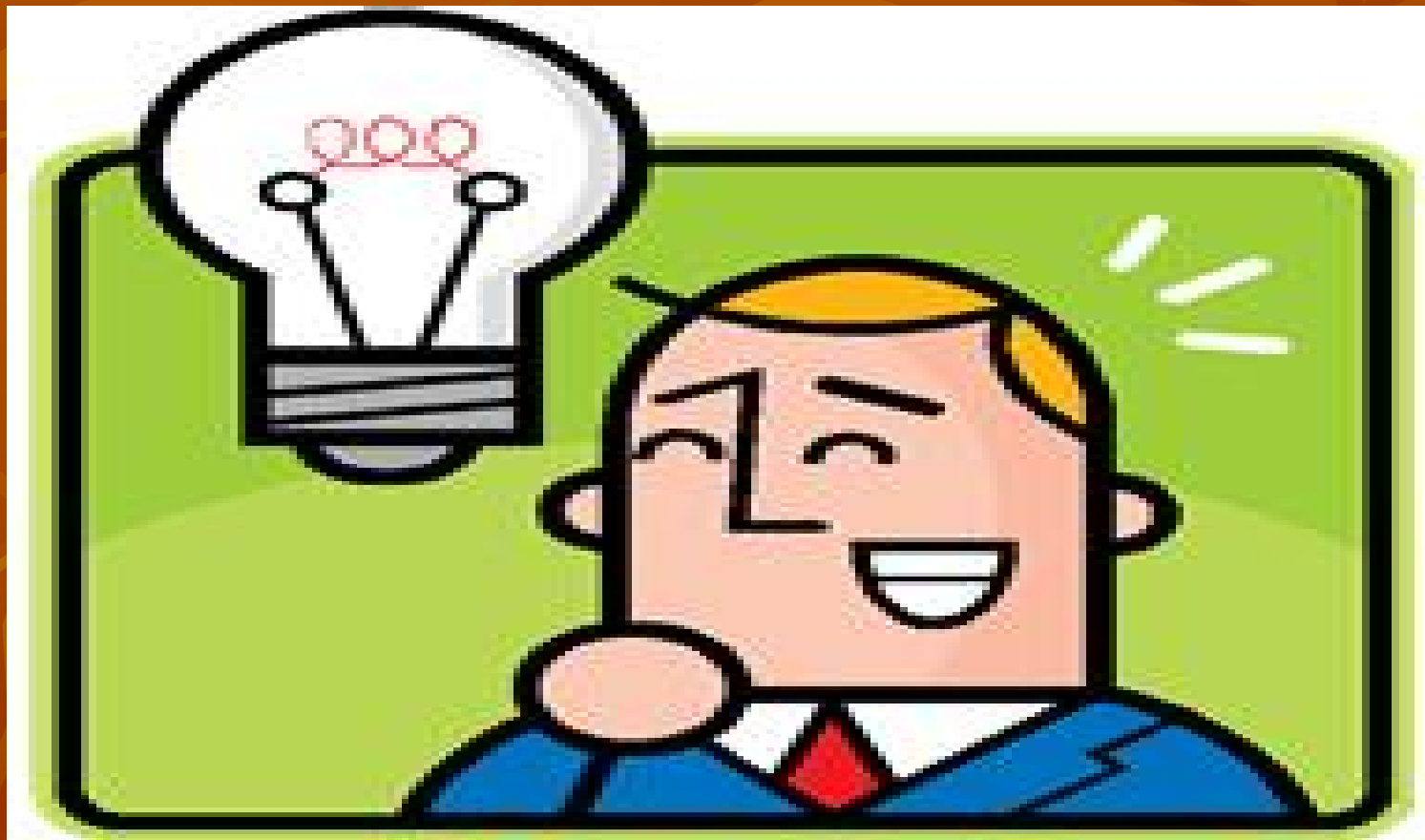
Quali sono i vostri gruppi (colleghi, amici, compagni, ecc) di riferimento ai quali sentite di appartenere?

Come vi sentite amati o apprezzati da queste persone?



Responsabilità

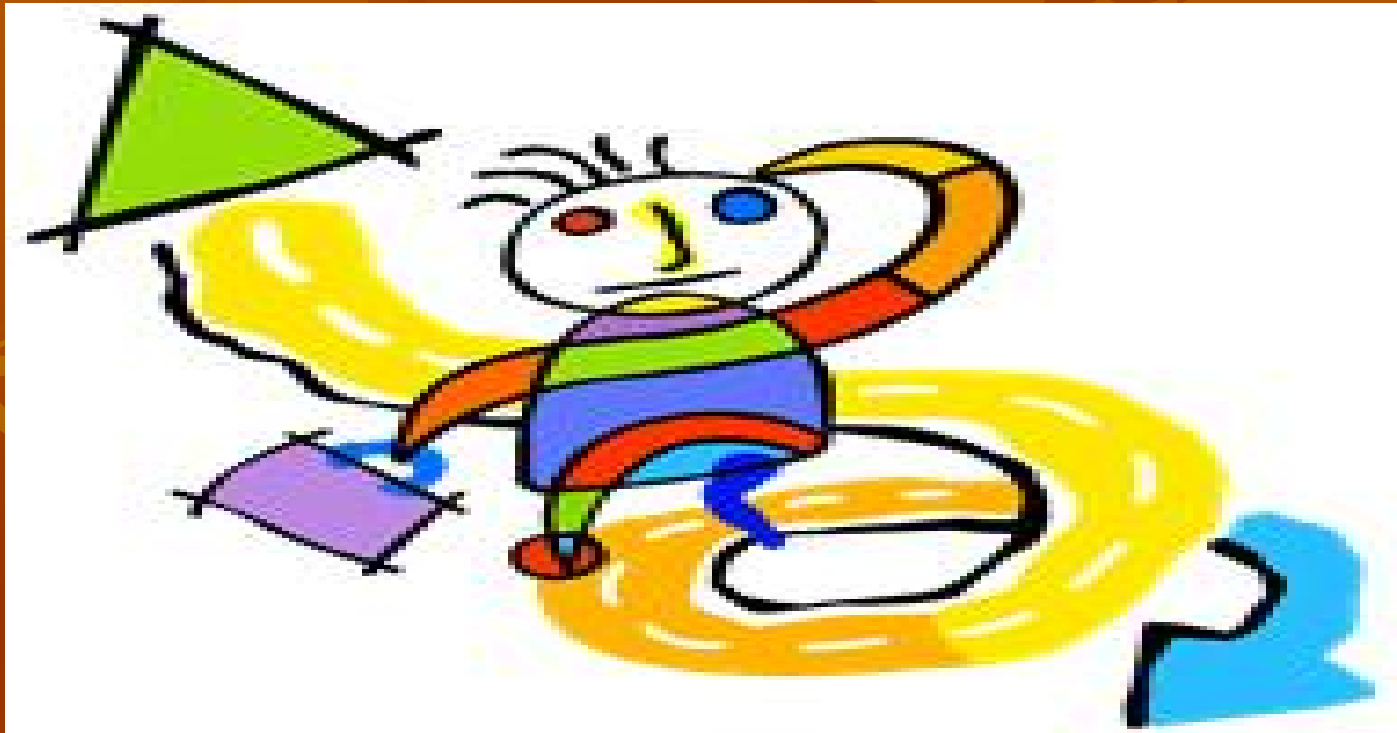
Quali responsabilità gestite ogni giorno?



Fiducia

Vi fidate di voi stessi? Di chi vi fidate

Avete la capacità di affidarvi, quando siete in difficoltà?



Autoefficacia

Essere autoefficaci significa percepire di essere capaci di fare qualcosa.



Possibilità di fare scelte e prendere decisioni

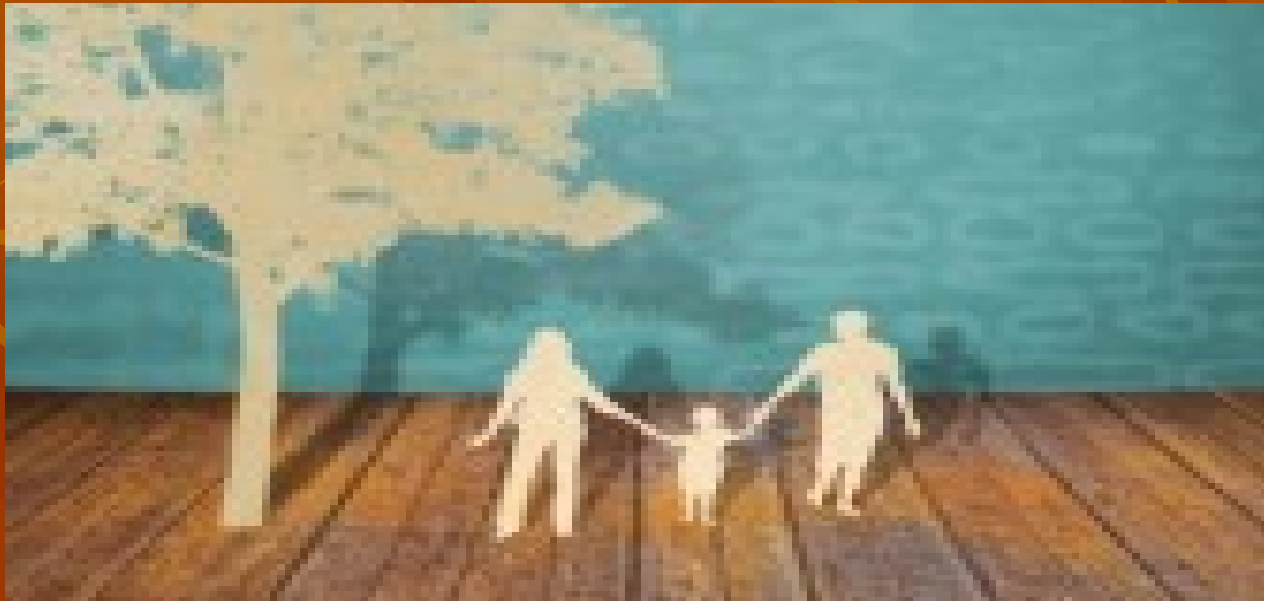
Quante possibilità avete di scegliere in modo attivo, piccole o grandi cose relative alla vostra quotidianità?



Autocontrollo e autodisciplina

Che consapevolezza avete della vostra capacità di controllarvi?

Che capacità avete di stare all'interno delle regole e di adeguarvi?



Accettazione dei propri errori e fallimenti

- Come vi comportate di fronte ad una sconfitta?
- Come sapete raccontare e spiegare un insuccesso?
- E' sempre colpa degli altri? oppure avete una visione chiara dei motivi per cui in alcune cose eccellete e in altre invece vi trovate in difficoltà?



La risposta a queste domande vi farà capire che tipo di autostima avete, e se è necessario lavorare per potenziarla o renderla migliore.

MOTIVAZIONE

- La motivazione è quel processo che attiva, guida e mantiene un comportamento nel tempo.
- Tale comportamento può essere svolto alla soddisfazione di un bisogno (sia esso di natura biologica o sociale) o alla realizzazione di uno scopo.

ASSERTIVITA = BUONA AUTOSTIMA E MOTIVAZIONE

**DOTT.SSA GOZZOLI CATERINA
STUDIO CREATTIVA**

PESCAROLO ED UNITI (CR) E CREMONA

Cell:389/8099081

Facebook: studio creattiva

