

Amare sé stessi (26.504)

Autostima, amore e cura di sé

Erogazione

Petra Guggisberg Nocelli,

Psicoterapeuta ASP Psicoterapeuta ASP, SIPT, Formatrice e Autrice de *La Via della Psicosintesi e Conosci, Possiedi, Trasforma te stesso* (Xenia ed.)

Destinatari

Tutto il personale

Obiettivi

Autostima

- Definire il concetto di autostima e riconoscere i fattori che ne influenzano lo sviluppo e il mantenimento.
- Identificare i meccanismi psicologici che rafforzano o indeboliscono la fiducia in sé.
- Sperimentare strategie pratiche sviluppare e mantenere una buona autostima.

Self-Compassion

- Comprendere la *self-compassion* e distinguerla dall'autostima.
- Conoscere i tre pilastri della *self-compassion*: gentilezza verso sé stessi, umanità condivisa, presenza consapevole.
- Riconoscere la sua utilità nella gestione dell'errore, del giudizio e dello stress.
- Sperimentare alcuni semplici esercizi per ridurre l'autocritica e aumentare il benessere emotivo.

Cura di sé

- Riflettere sul concetto di cura di sé come pratica quotidiana di benessere e prevenzione del disagio.
- Esplorare in gruppo le diverse dimensioni della cura di sé: fisica, emotiva, cognitiva, relazionale e spirituale.
- Elaborare un piano concreto di *cura di sé*.

Contenuti

In un contesto sociale in cui il valore personale è spesso misurato attraverso la performance e il giudizio, sapere come coltivare e sviluppare una relazione armoniosa e consapevole con sé stessi e con gli altri rappresenta un elemento fondamentale di benessere e crescita personale. Il corso propone un percorso teorico-esperienziale volto ad approfondire tre dimensioni centrali della salute psicologica: autostima, self-compassion e cura di sé.

Attraverso momenti di riflessione, confronto e attività pratiche, i partecipanti potranno acquisire strumenti operativi e consapevolezze utili a:

- rafforzare la fiducia in loro stessi;
- affrontare con maggiore gentilezza e lucidità le difficoltà personali e relazionali;
- sviluppare abitudini di cura e autoregolazione.

Il percorso è rivolto a coloro che desiderano regalarsi uno spazio per riflettere sulla relazione con sé stessi, accrescere la resilienza emotiva e adottare strategie più consapevoli e costruttive nella vita quotidiana, sia in ambito personale sia professionale.

La metodologia didattica integrerà brevi introduzioni teoriche ai concetti di autostima, *self-compassion* e cura di sé, esperienze ed esercitazioni pratiche, momenti di riflessione personale e di condivisione in gruppo.

Data

Mercoledì, 14 ottobre 2026, dalle 08:30 alle 12:30 e dalle 14:00 alle 17:00

Luogo

Pro Senectute Ticino e Moesano, Vial al Chiosso 17, Porza
Sala Moesa

Costo

Pro Senectute (personale, volontari) : CHF 0.-
Esterni : CHF 250.-

Informazione e iscrizione

www.prosenectute.ch/formazione