

Corso Online

Rinforzare l'Autostima

della Dott.ssa Claudia Muccinelli

Programma Generale

del Corso "Rinforzare l'Autostima"

Introduzione al Corso

Modulo 1 - Le dimensioni dell'autostima

1. Autostima: cos'è e cosa non è
2. Le dimensioni dell'autostima
3. Come si forma l'autostima: L'infanzia
4. Come si forma l'autostima: Teorie sociali

Modulo 2 - Pensieri e comportamenti

5. Gli schemi di sé
6. I pensieri disfunzionali
7. Mettere in discussione i pensieri disfunzionali
8. Imparare a relativizzare

Modulo 3 - Noi e gli altri

9. Dinamiche relazionali
10. Relazioni funzionali o disfunzionali
11. Gestire la solitudine

Modulo 4 - Comunicare per rinforzare l'autostima

12. Assertività e autostima

13. Tecniche assertive

Quiz finale

Certificato di frequenza e superamento del Corso