

Cosa Penso Di Me... E Cosa Vorrei Pensare?

3 Incontri Di Gruppo Per Lavorare Sulla Propria Autostima



**Dott.ssa Flaminia
Cappellano**
Psicologa - Psicoterapeuta

Cel. 339.1748796



Per info su tempi e costi scrivere a:
flaminiacappellano@hotmail.it
Via Archimede, 10
Parioli - Roma

L'autostima è una delle componenti necessarie al nostro benessere psicologico. Avere una buona autostima è un fattore importante per prevenire lo sviluppo di disagi e disturbi legati all'ansia ed alla depressione.

Le persone con bassa autostima sentono molto forte il divario tra il "come sono", "cosa penso di me" e "come vorrei essere", "cosa vorrei pensare di me" provando così un senso di insoddisfazione verso se stessi che li porta a evitare di mettersi in gioco nella vita per timore di sbagliare o a non saper trovare delle soluzioni di fronte ad un problema, associando gli insuccessi unicamente ad una propria mancanza. Grazie a questo ciclo di incontri si intende far lavorare il gruppo sulla propria immagine di sé cercando, attraverso l'utilizzo di esercizi e strategie, di

conquistare una maggiore consapevolezza di sé e del cambiamento che si intende raggiungere.

