



Mese della prevenzione psicologica

“Auto-stimiamoci”

Conoscere e capire l' Autostima quale componente fondamentale del benessere psicologico. Metodi e tecniche pratiche per potenziare l'autostima e la self-efficacy nel lavoro, nella coppia, nei rapporti interpersonali e in famiglia.

A cura di Associazione di promozione sociale PRAXIS
11/02/2014





APRILE 2014:

IL MESE DELLA PREVENZIONE PSICOLOGICA

Che cos'è:

Fin dall'inizio della sua costituzione l'Associazione di Promozione Sociale PRAXIS ha da subito promosso questa iniziativa, arrivata ad oggi alla 11° edizione. Il mese della prevenzione è un'iniziativa professionale libera e gratuita, volta a prevenire e promuovere una cultura del benessere psicologico, di sani e corretti stili di vita, di consapevolezza e cultura psicopedagogica.

Consiste nella promozione di incontri seminariali e laboratoriali aperti alla cittadinanza, su temi specifici di interesse culturale e psicologico. Gli incontri sono condotti da professionisti psicologi, psicoterapeuti, educatori e pedagogisti che, in forma del tutto gratuita, si impegnano ad incontrare la cittadinanza per sensibilizzare l'opinione pubblica.

Quest'anno il tema scelto per gli incontri, nella nuova sede operativa di Ascoli Piceno, è L'AUTOSTIMA. La percezione di sé è infatti uno dei cardini strutturali del benessere psicologico, requisito imprescindibile e fondante la pratica clinica ad ogni livello, dall'infanzia all'adolescenza fino all'età adulta. Conoscere e potenziare la stima di Sé è quindi di fondamentale importanza per l'individuo e per la collettività che si vede giornalmente impegnata in sfide che richiedono una elevata fiducia in sé stessi.

L'AUTO-STIMA quindi, è un tema ampio e completo che interessa la cittadinanza ad ogni livello: riconoscere e potenziare la stima di Sé nell'adulto come individuo per migliorare la sua qualità della vita, ma anche riconoscerla nei nostri figli piccoli o adolescenti, per favorire un sano sviluppo psicologico in età evolutiva. Ma non solo. L'autostima e la fiducia in sé stessi è un requisito importante

nel mondo del lavoro, e vediamo come strategie di successo siano strettamente correlate all'immagine di sé e alla percezione della propria competenza lavorativa.

I tre incontri volgeranno, in sintesi, sui temi:

- "Auto-stimiamoci": riconoscere l'autostima personale e corporea, costrutti e teorie psicologiche fondamentali, esercitazioni pratiche per migliorare l'immagine di sé.
- "Il bambino si stima": autostima in età evolutiva; teorie evolutive infanzia ed adolescenza e correlazioni con i principali disordini del comportamento; autostima e rendimento scolastico: aiutare i nostri figli a migliorarsi.
- "Self-efficacy per vincere nel lavoro": strategie funzionali per sviluppare competenza e carriera; legami tra percezione di sé e successo lavorativo; prevenzione e gestione dello stress e del burn-out lavorativo.¹

Gli incontri, aperti alla cittadinanza, saranno condotti in maniera partecipativa e dinamica, favorendo l'attenzione e la partecipazione, proponendo stimoli, guide ed esercitazioni pratiche.

Progetto studio aperto: Per tutta la durata del mese di Aprile 2014 i professionisti associati garantiscono una seduta di consulenza psicologica gratuita a tutti gli interessati che partecipano ad almeno uno dei tre incontri (consulenza per la persona, la coppia e la famiglia, valutazione del bambino, orientamento scolastico e professionale, bilancio di competenze)²

¹ I titoli e i contenuti delle tre giornate sono suscettibili di modifiche e aggiustamenti in relazione all'esigenza ed agli interessi comuni e dell'utenza.

² Previa sottoscrizione della tessera associativa di 10 euro, iva esente.

Perché si fa?

Per promuovere il benessere psicologico e prevenire situazioni di disagio psichico e razionale, che sono gli obiettivi principali della nostra associazione. Ognuno ha la possibilità di partecipare gratuitamente agli incontri ed usufruire del servizio studio aperto, informarsi ed orientarsi, confidarsi e mettersi in gioco in maniera del tutto sicura e professionale. L'associazione si mette in rete con gli Enti locali e le altre associazioni territoriali, per aumentare la diffusione dell'evento e per migliorare la qualità del servizio in ogni suo aspetto.

Quando si fa?

Nel mese di Aprile con tre incontri a cadenza settimanale (week and) in orario serale e comodo per i partecipanti. Le date si decidono anche a seconda delle disponibilità dei locali offerti dai comuni ospitanti. Le consulenze possono essere richieste per tutto il mese di Aprile previo contatto telefonico con gli specialisti. Si auspica una piena collaborazione dei servizi territoriali locali che fanno da tramite tra le associazioni del Terzo Settore e la cittadinanza.

E' garantito un servizio di baby parking per tutte le mamme che vogliono partecipare agli incontri.

Recapiti dei responsabili:

Dott.ssa Valentina Virgili, psicologa
esperta in Risorse Umane orientamento e bilancio di competenze
- 329/2093614- e-mail:valentina.virgili@hotmail.com

Dott.ssa Antonella Paolini, psicologa e psicoterapeuta esperta in
terapia familiare, psicodiagnosi e valutazione psicologica
- 329/3968281-e-mail:antonella@antonellapaolini.it