

Sviluppare l'autostima

come ritrovare fiducia in se stessi

Sabato 3 febbraio 2018
dalle ore 9.00 alle 16.30

Presso Centro Arca
via Cattori 11
6600 Locarno

Costo del corso:
SFR 25.-

Per informazioni e iscrizioni:

Consultorio DELTA
info@consultoriodelta.ch
tel 091 751 07 17

termine d'iscrizioni:
12.01.2018

Posti limitati

L'oratrice



Katia Zanetti nata in Svizzera nel 1964, è diplomata nella formazione e l'educazione degli adulti a livello federale e come counsellor professionista alla Scuola accademica di counselling e Analisi Transazionale di Milano. Da oltre 15 anni si occupa di sviluppo personale e comunicazione, collaborando con varie aziende del territorio in Svizzera.

Il suo amore per Cristo e il suo interesse per la scrittura, l'hanno portata ad approfondire con gli studi le sue conoscenze in scienze umane alla luce della Bibbia. Nella relazione d'aiuto affronta le difficoltà e gli interrogativi degli uomini e delle donne del nostro tempo.

Contenuto

Lo scopo del corso è quello di comprendere il significato dell'autostima, capire quali sono i nostri punti di forza e i nostri limiti analizzando le varie vie che conducono ad una buona e sana stima di se stessi.

Obiettivi

- Incoraggiare la lettura e la meditazione di alcuni testi biblici che aiutano a creare fiducia e a sostenere la dignità e l'identità che Dio ci ha dato.
- Stimolare la consapevolezza, riconoscere e gestire ciò che succede dentro di noi.
- Rinforzare l'autostima e scoprire la propria individualità e unicità. Riconoscere le proprie risorse e valori, accettando con serenità i propri limiti.
- Stimolare un'esperienza di gruppo e affinare le capacità relazionali.