



T O M I N D

Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

21 febbraio 2026

LE 3 A

AUTOSTIMA - ASSERTIVITÀ - AUTOEFFICACIA

Dott.ssa Michela Carli

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

PARTIAMO DALLA FINE...

**L' AUTOEFFICACIA È LA FIDUCIA
NELLE PROPRIE CAPACITÀ, ABILITÀ,
POTENZIALITÀ DI ESERCITARE UN
CONTROLLO SUGLI EVENTI
E GESTIRE LA PROPRIA VITA.**

**PER FARE CIÒ È NECESSARIA
UNA BUONA AUTOSTIMA E
UN COMPORTAMENTO ASSERTIVO.**

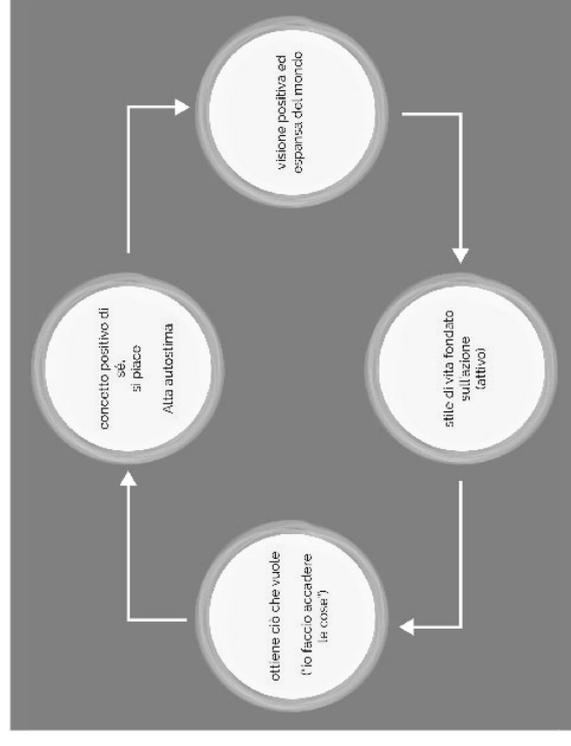


L' AUTOSTIMA

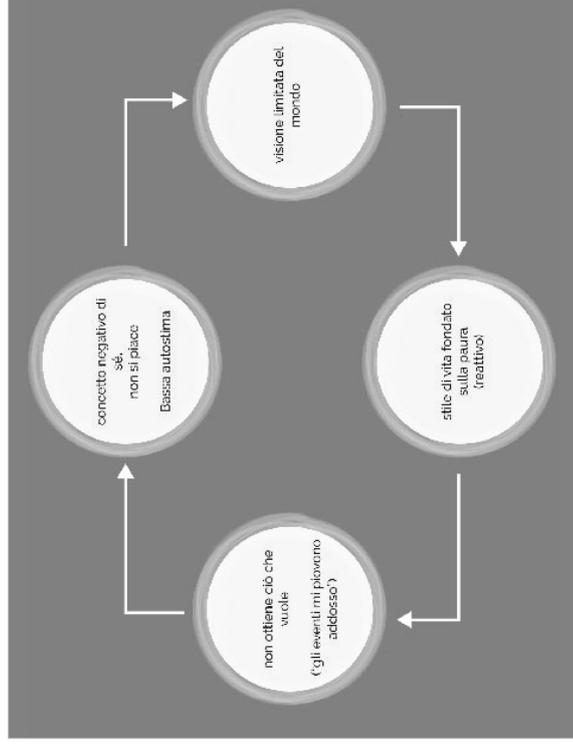
L'AUTOSTIMA È UN FIORE
CHE VA ANNAFFIATO OGNI
GIORNO. IL POTERE È
DENTRO DI NOI, È NELLA
CURA CHE ABBIAMO DI NOI
STESSI, NELLA CAPACITÀ DI
VOLERCI BENE.

L'AUTOSTIMA È UN'ESPERIENZA
SOGGETTIVA E STABILE DI
VALUTAZIONE DEL PROPRIO
VALORE, BASATA SULLA
CONSIDERAZIONE
CHE SI HA DI SÉ.

STIMA DI SÈ =
RISULTATI
ASPIRAZIONI



I FATTORI DELL'AUTOSTIMA



- ## 1_ CONSAPEVOLEZZA DI SÉ
- BISOGNI E DESIDERI
 - PENSIERI E SENTIMENTI
 - CARATTERISTICHE PERSONALI
 - AUTENTICITÀ

- ## 1_ CONSAPEVOLEZZA DI SÉ
- ## 2_ ACCETTAZIONE DI SÉ
- ## 3_ RESPONSABILITÀ PERSONALE
- ## 4_ VALUTAZIONE POSITIVA DI SÉ

LA MASCHERA

LA MASCHERA

- 1_ QUALI SONO GLI ASPETTI CHE PIÙ OSTACOLANO LA TUA AUTENTICITÀ?
- 2_ COSA TI IMPEDISCONO QUESTI ASPETTI?
- 3_ DA COSA TI PROTEGGONO QUESTI ASPETTI?

CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

Qual è il nome della tua maschera?

2_ ACCETTAZIONE DI SÉ

- ACCETTARE I PROPRI SENTIMENTI
- RICONOSCERE IL PROPRIO VALORE
- RICONOSCERE LA PROPRIA DIGNITÀ

ACCETTAZIONE DI SÉ

Qual è la virtù che ti accompagna ogni giorno?

3_ RESPONSABILITÀ PERSONALE

- ACCETTARE IL RISCHIO
- GESTIRE IL SUCCESSO
- GESTIRE GLI ERRORI
- IL SENSO DI COLPA

RESPONSABILITÀ PERSONALE

In che circostanza ti senti in colpa?

IL CAMBIAMENTO

IL CAMBIAMENTO

- 1_ QUAL È LA SITUAZIONE ATTUALE CHE VUOI MODIFICARE?
- 2_ PERCHÉ VUOI MODIFICARLA?
- 3_ CHE COSA VUOI OTTENERE?
- 4_ COSA INTENDI FARE PER CAMBIARLA?

4_ VALUTAZIONE POSITIVA DI SÉ

- I GIUDIZI INTERIORI
- I DEVO
- RICONOSCERE I LATI POSITIVI

VALUTAZIONE POSITIVA DI SÉ

Qual è la critica che ti fai spesso e che vorresti eliminare?

COME POSSIAMO
MIGLIORARE L'AUTOSTIMA?

- 1_ Autovalutazione più benevola
- 2_ Evitare autodialogo negativo
- 3_ Contestare la critica

SCHEMI	PENSIERO	ALTERNATIVA	NUOVO PENSIERO
Pensiero assolutistico	Devo assolutamente, bisogna per forza	Pensieri che esprimono desideri, opportunità	Sarebbe meglio se... vorrei che... conviene...
Pensiero catastrofico	Sarebbe tremendo, è terribile	Pensieri che esprimono un ridimensionamento più realistico	È spiacevole, doloroso, ma non è la fine del mondo
Pensieri di intolleranza, insopportabilità	Non sopporto assolutamente, è intollerabile	Pensieri che aiutano a constatare che certi eventi, persone sono sgradevoli	Ma pur sempre sopportabili
Tendenza a svalutare se stessi e gli altri	Sono un disastro, un buono a nulla	Limitarsi a esprimere giudizi sul comportamento	Quello che hai fatto non va bene
Pensieri che esprimono bisogni assoluti, indispensabilità	È assolutamente necessario	Fare affermazioni che esprimono preferenze	Mi piacerebbe che, potrebbe essere utile

Bibliografia

L'Autostima - E. Giusti , A. Testi - Sovera
L'Assertività - E. Giusti , A. Testi - Sovera
L'Autoefficacia - E. Giusti , A. Testi - Sovera

GRAZIE!

Michela Carli
www.michelacarli.it
info@michelacarli.it
 tel. 347 7149341