



Le strade dell'empowerment al femminile.

Livello 1: autostima e assertività.

OBIETTIVI

È un dato di fatto che il lavoro al femminile ha delle sue peculiarità e caratteristiche che lo rendono unico, e che possono tuttavia essere fonte di incertezza, ma anche di grande creatività e spinta all'azione. Spesso i percorsi di empowerment non tengono conto della specificità del vissuto femminile nell'agire la propria identità professionale e nell'esprimerla nella quotidianità del proprio lavoro e dei propri progetti.

Questo corso è incentrato sul tema dell'**autostima**, declinata rispetto al genere di appartenenza. Spesso infatti il processo che porta a costruire e rafforzare l'autostima, nel caso del femminile, richiede una cura particolare allo sviluppo e all'evoluzione legata al proprio genere di appartenenza del **valore di sé**, che è alla base dell'autostima. L'obiettivo è di rendere espliciti gli assunti valoriali che sottendono alla propria identità, e trasformarli in una comunicazione chiara e coerente, nel rispetto dei propri bisogni e valori, e nel rispetto degli altri, con piena comprensione del contesto in cui si comunica ed agisce: quello che comunemente si chiama **assertività**.

Il corso fornisce le tecniche chiave per andare avanti un percorso di piena e serena sicurezza di sé, e delineare la propria strada da seguire per prendere contatto con la realtà, ed identificare le personali risorse creative, per trasformarle in comunicazione assertiva. Le attività in aula guideranno le partecipanti nel rafforzamento della consapevolezza delle proprie credenze su loro stesse, migliorando le proprie competenze e il proprio stile assertivo.

DESTINATARI

Il percorso di empowerment rivolto a ogni donna che voglia un percorso ad hoc costruito sulle specificità di genere per rivelare e sviluppare il proprio potenziale. Il corso ha un focus particolare sul contesto lavorativo in cui le donne si trovano ad agire, sia come dipendenti, imprenditrici e/o libere professioniste.

CONTENUTI

- Cos'è l'autostima e come si declina l'autostima "al femminile".
- Le componenti dell'autostima.
- Consapevolezza e auto-accettazione: le radici dell'autostima.
- L'assertività come stile di comunicazione.
- L'assertività come stile di pensiero.
- Come essere assertive: il training assertivo.

METODOLOGIE

- Esercizi di auto consapevolezza corporea, espressività e comunicazione.
- Role-playing e lavori in piccolo gruppo
- Costruzione della propria personale "cassetta degli attrezzi" di rafforzamento di autostima e assertività.

DOCENTE

Francesca Biolcati Rinaldi - Psicologa, Consulente di Alta Direzione e Formatrice, si occupa di tematiche di gestione e processi HR e di sviluppo personale e organizzativo.

Sede e date

Webinar online live – 22 febbraio, 1 marzo, 8 marzo 2021 (orari: 20,30 – 22,30)

Quote di partecipazione

80€ –

Come iscriversi

www.filarepercorsi.it – Sezione Come iscriversi a un corso