

## AUTOSTIMA E ENNEAGRAMMA

Arnaldo Pangrazzi, Presidente AIE

*L'autostima riveste un ruolo importante nelle condizioni di salute di una persona. Chi coltiva una sana autostima è in grado di fronteggiare meglio le sfide della vita, instaurare relazioni positive con gli altri e realizzare meglio le proprie potenzialità. Una povera autostima, al contrario, può interferire con la propria libertà interiore, contribuire all'avvento di problemi psicosomatici e limitare la propria creatività. Il corso intende esplorare il significato dell'autostima, variabili che la possono promuovere o indebolire e percorsi per favorirne la crescita. In particolare sarà esplorato il rapporto tra sviluppo dell'Autostima e la propria Personalità, letta attraverso l'ottica dell'Enneagramma.*

### CONTENUTI DEL CORSO:

- Dimensioni biografiche e sviluppo dell'autostima
- Gli enneatipi al meglio e..... al peggio
- Fattori esterni ed interni che influiscono sull'autostima:
  - +esterni: - ruolo dei messaggi ricevuti, sia positivi che negativi
  - il copione psicologica: dalla personalità all'autenticità
  - +interni: - i tre Centri e l'autostima
  - album di successi e fallimenti
  - modi di rispondere alla critica e ai complimenti: enneatipi a confronto
- Prendersi cura di se'
- Autostima globale e livelli di autostima
- L'albero dell'autostima
- Percorsi per crescere nell'autostima