



***PER-CORSO ALLA SCOPERTA DI SÉ:
PER LO SVILUPPO DELL'AUTOSTIMA E
CRESCITA PERSONALE***

A cura di: Dott.ssa Veronica Rossi



AUTOSTIMA È

Valutazione e percezione che un individuo ha di sé stesso.

Auto-Stima → stima di sé → come si pensa di essere

**Può essere una valutazione positiva (alta autostima)
o negativa (bassa autostima)**

Insieme dei giudizi valutativi che l'individuo dà di se stesso (Battistelli, 1994)

Dimensioni importanti dell'AUTOSTIMA

SÉ REALE

Corrisponde ad una visione oggettiva di sé, e delle proprie abilità...riguarda il qui ed ora, ciò che siamo realmente (o crediamo di essere).



CHI SONO?

SÈ IDEALE

Corrisponde all' ideale di sé a cui si tende; ciò che si vorrebbe essere



CHI VORREI ESSERE?