 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

 Bergamo – **SECONDA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **41** | ***AUTOSTIMA E VALORE PERSONALE***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Ramona Vespasiano** |
| **Giorno** | Lunedì |
| **Orario** | 9.30 -11.45 |
| **Periodo** | Dal 13 gennaio al 3 marzo 2025 (8 incontri - € 32,00) |
| **Sede** | Mutuo Soccorso, via Zambonate,33 |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA**  |
| **Presentazione** | *L'autostima è uno dei più importanti temi della psicologia. In questo corso impareremo come valorizzarci. È una abilità senza dubbio fondamentale sia per la vita interiore che per ottenere tutto ciò che si desidera* |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 13.01.2025 | Cos’è l’autostima e come si costruisce. |
| **2** | 20.01.2025 | Cosa si intende per valore personale. |
| **3** | 27.01.2025 | A cosa serve l’autostima e quali sono i suoi nemici. |
| **4** | 03.02.2025 | Le conseguenze di una bassa autostima. |
| **5** | 10.02.2025 | Gli effetti di un’eccessiva autostima. |
| **6** | 17.02.2025 | Modelli psicologici per ristabilire il giusto livello di autostima (parte I). |
| **7** | 24.02.2025 | Modelli psicologici per ristabilire il giusto livello di autostima (parte II). |
| **8** | 03.03.2025 | Conclusioni. |