 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2025/26**

 Provincia – **SECONDA FASE**

**PEDRENGO**

**Referenti**: Emilia Caballero, Carmen Rosa Alborghetti e Plebani Annalisa

**Informazioni**: tel. 348.4995940

**Iscrizioni**: Sede Auser di Pedrengo, giovedì, ore 15-17- Centro di Aggregazione, primo piano, piazza Alpini, 1 - Pedrengo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **133** | ***AUTOSTIMA E VALORE PERSONALE*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **G. Ramona Vespasiano** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 16.15 - 18.30 |
| **Periodo** | Dal dall’ 8 gennaio al 26 febbraio 2026 (8 incontri - € 32,00) |
| **Sede** | Scuole medie di Pedrengo, via Giardini, 6 |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** |
| **Presentazione** | *L'autostima è uno degli aspetti più importanti della psicologia. In questo corso impareremo come valorizzarci, sia per la vita interiore che per ottenere tutto ciò che si desidera.* |
|  |  |

 **Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 08.01.2026 | Presentazione del corso  |
| **2** | 15.01.2026 | Come nasce e si costruisce il valore di sé  |
| **3** | 22.01.2026 | La Consapevolezza di sé  |
| **4** | 29.01.2026 | Il ruolo delle emozioni  |
| **5** | 05.02.2026 | Le credenze negative  |
| **6** | 12.02.2026 | Relazione tra autostima e ambiti della vita (relazionale, corporeo) |
| **7** | 19.02.2026 | Come migliorare la propria autostima (parte 1) |
| **8** | 26.02.2026 | Come migliorare la propria autostima (parte 2) |