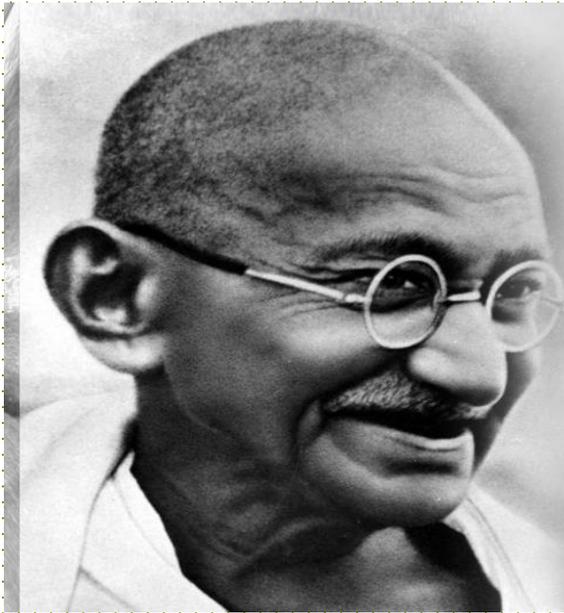




Centro Studi Panta Rei

Per l'integrazione tra Psicologia, Medicina e Neuroscienze

Incontro/Webinar gratuito di Science-Help per tutti:
«Come incrementare l'Autostima»



*“ La vera moralità consiste
non già nel seguire il sentiero battuto,
ma nel trovare la propria strada
e seguirla coraggiosamente. ”*

M. Gandhi

Relatore:
dott. Nunzio Nasti

Evento patrocinato



Ordine
degli Psicologi
della Lombardia

Data: martedì 21 giugno 2016, ore 20.30 - 22.30

Sede dell'incontro:

Agriturismo Shakey - Via Monte Rosa, 1
22070 - Grandate (Co)

E' possibile partecipare all'incontro anche
attraverso webinar gratuito (video conferenza).



Nell'incontro risponderemo alle seguenti domande:

- ❑ **Che cosa è l' Autostima?**
- ❑ **Che differenza c'è tra Autostima ed Auto-Efficacia?**
- ❑ **Come misurare il proprio livello di Autostima?**
- ❑ **Quali sono le cause della bassa e dell'alta Autostima?**
- ❑ **Come è possibile incrementare la propria e l'altrui Autostima?**

Metodo didattico:

- ❑ **L'incontro è centrato sulla pratica, sull'interattività e sull'analisi di filmati.**

Prime brevi risposte ad alcuni temi dell'incontro

❑ Che cos'è l'Autostima in breve?

L'autostima è la valutazione che la persona ha di sé; chi soffre di bassa autostima mostra scarsa fiducia nelle proprie capacità e spesso si sente eccessivamente insicuro, ansioso e inadeguato.

❑ Che cosa significa avere una «sana Autostima»?

Una sana autostima si manifesta nella capacità di percepirsi e di rapportarsi a se stessi e agli altri in maniera realistica e positiva (“ottimismo realistico”), valorizzando le proprie ed altrui risorse e riconoscendone i limiti senza per questo perdere egli stesso e far perdere all'altro valore.

❑ L'Autostima è geneticamente determinata una volta per tutte oppure si può apprendere/incrementare?

Gli studi hanno dimostrato che la genetica non è determinante nel livello personale di autostima ma lo è l'ambiente in cui viviamo. Nell'incontro mostreremo come l'ambiente incide positivamente o negativamente e faremo percorrere al partecipante le nuove «strade» scientificamente fondate per incrementare l'Autostima/Auto-Efficacia o quanto meno non perderla!

Informazioni

E' necessario prenotarsi all'incontro dal vivo scrivendo a info@pantarei2000.it o telefonando allo +39/031.56.54.49; +39/338.76.74.619

Sito dell'organizzatore: www.pantarei2000.it

Quota di partecipazione: euro 10 (inclusa consumazione)

E' possibile partecipare all'incontro anche attraverso **webinar gratuito** (video conferenza).

Per prenotarsi al webinar (gratuito):

<https://attendee.gotowebinar.com/register/3675065214066414595>



Appendice: che cosa è un Webinar

Il Webinar (letteralmente seminario via web) è un evento live (dal vivo) erogato attraverso internet, che permette a più persone contemporaneamente di collegarsi in diretta per partecipare a una lezione interattiva, un corso di formazione suddiviso in più sessioni, un workshop o una conferenza.

Grazie a internet, il webinar coniuga in un'unica esperienza la comodità di fruizione da casa con l'efficacia e l'interattività tipiche di un evento in presenza. Proprio come in un'aula reale ci si ritrova all'ora prestabilita e tutti i partecipanti hanno la possibilità di intervenire attivamente nel corso dell'evento per porre domande e condividere idee.



La definizione di Autostima del relatore dell'incontro:

“Avere una buona autostima significa dare valore, significato a se stessi al di là dei propri pregi e difetti e dei propri successi e insuccessi in virtù della propria unicità e dignità e nel rispetto del valore/unicità altrui.”

dott. Nunzio Nasti; psicologo e psicoterapeuta



Introduzione agli incontri di Science-Help per tutti:

Nei nostri incontri ci interessa **la promozione e l'incremento del benessere psicofisico** della persona, della coppia, della famiglia e della società con le nuove scoperte scientifiche della psicologia, della medicina e delle neuroscienze.

Gli incontri sono dedicati a **tutte le persone**, che a prescindere dalla loro provenienza etnica, credo politico, religioso, titolo di studio, hanno una forte passione per la conoscenza scientifica negli ambiti suddetti.

Per noi la **Scienza** (con la **S** maiuscola) è un metodo di conoscenza della realtà che ha queste caratteristiche potenziali («potenziali» perché nella realtà c'è il fattore umano ed ineliminabile dello «scenziato»):

- ❑ Persegue una costante verità senza avere la presunzione di possedere la verità assoluta. L'approssimazione continua alla verità è un suo scopo principale (K. Popper)
- ❑ Quello che è dimostrato vero da una ricerca deve essere replicabile, dimostrabile o falsificabile in una diversa ricerca che ha utilizzato criteri uguali ai precedenti
- ❑ Il metodo scientifico è basato su flessibilità, anti-dogmatismo, confronto e coltiva un sano dubbio perché “Sa di non sapere” (Socrate)
- ❑ E' alla base della democrazia perché è aperta a tutti, non segue ideologie particolari, non ha in sé il germe del fanatismo, promuove una visione della realtà il più ampia possibile
- ❑ Promuove indipendenza di pensiero, libertà e non sudditanza a nessuna autorità costituita.
- ❑ E' interessata ad arricchirsi attraverso il confronto con gli altri sistemi di conoscenza: Arte, Filosofia, Religione e Letteratura, per esempio.

Il nostro concetto di Scienza in sintesi



Gli incontri di Science-Help per tutti sono anche eventi On Demand

A richiesta, siamo a disposizione per venire incontro a differenti esigenze, modificando:

- ❑ Giorni, orari, sedi preferite (Milano, Como, nella propria città o sede aziendale, oppure online, attraverso video conferenza), partecipazione individuale o in gruppo.

Richiedi una consulenza gratuita per
l'attivazione di uno o più di questi incontri!

Principali tematiche anno 2015-2016

- ❑ Come prevenire e curare le malattie da stress con le tecniche di rilassamento
- ❑ Come incrementare l'autostima
- ❑ Come prevenire l'invecchiamento cerebrale e le malattie neurodegenerative
- ❑ Cosa è la depressione, come si cura e come si previene?
- ❑ Cosa sono i disturbi d'ansia, come si curano e come si prevengono?
- ❑ Come prevenire il cancro con l'alimentazione
- ❑ L'utilizzo degli psicofarmaci: rischi e benefici
- ❑ La comunicazione: come essere persuasivi e come difendersi dai manipolatori
- ❑ L'intelligenza emotiva per raggiungere il successo professionale ed umano
- ❑ L'intelligenza emotiva per una coppia felice
- ❑ Come nasce e cresce un tumore 1: la cellula normale
- ❑ Come nasce e cresce un tumore 2: la cellula malata
- ❑ Primo: non nuocere. Diagnosi e DSM (Manuale Statistico dei Disturbi Mentali) 5
- ❑ Come funziona il Sistema Nervoso?
- ❑ Che cos'è la neuroplasticità? Cosa succede quando impariamo nel nostro cervello?