**Training Fiche Template**



|  |  |
| --- | --- |
| **Titolo**  | **Autostima e motivazione per il miglioramento sociale, personale e lavorativo** |
| **Parole chiave (meta tag)** | **Autostima, conoscenza di sé, autostima, fiducia in se stessi, motivazione** |
| **Fornito da** | **Radio Ecca** |
| **Lingua** | **Spagnolo** |
| **Obiettivi / Obiettivi / Risultati di apprendimento** | **Alla fine di questo modulo sarai in grado di:**1. **Identificare i diversi aspetti che compongono l'autostima.**
2. **Sapere in cosa consiste la motivazione e come è legata allo sviluppo personale e professionale.**
3. **Essere in grado di utilizzare le risorse fornite per migliorare la propria autostima e motivazione.**
 |
| **Area di allenamento: (Seleziona una)** |
| Competenze professionali, imprenditoriali e lavorative |  |
| Competenze digitali |  |
| Empowerment personale, sociale e sanitario | **X** |
| **Descrizione** | Autostima e motivazione sono concetti che conosciamo ma che spesso non siamo in grado di sviluppare per mancanza di tempo. Pertanto, questo modulo formativo si concentra su come migliorare o sviluppare le competenze in autostima e motivazione attraverso esempi e suggerimenti pratici. Il corso è rivolto in particolare a donne che vivono in aree rurali che spesso sono cariche di lavoro dovendo occuparsi sia della cura della famiglia e della casa, sia del proprio lavoro.  |
| **Indice dei contenuti** | **Corso 1: Autostima e motivazione per il miglioramento sociale, personale e lavorativo****Unità 1: Autostima**Sezione 1: Cos'è l'autostima?Sezione 2: Componenti dell'autostimaSezione 3: Barriere di genere all'autostima delle donneSezione 4: Bassa e alta autonomiaSezione 5: Pensieri negativi modificabiliSezione 6: Buona autostimaSezione 7: Fiducia in sé stessi, autovalutazione e conoscenza di séSezione 8: Come migliorare la mia autostima**Unità 2: Motivazione**Sezione 1: Cos'è la motivazione?Sezione 2: Tipi di motivazioneSezione 3: Il ciclo della motivazioneSezione 4: Strategie motivazionaliSezione 5: Lavorare sulla mia motivazione |
| **Sviluppo dei contenuti** | **Corso 1: Autostima e motivazione per il miglioramento sociale, personale e lavorativo****Unità 1: Autostima****Sezione 1: Cos'è l'autostima?**L'autostima è la valutazione che facciamo di noi stessi, basata su tutti i pensieri, i sentimenti, le sensazioni e le esperienze che abbiamo raccolto nel corso della nostra vita. L'autostima è:* Un fattore chiave per lo sviluppo di un adeguato adattamento emotivo e sociale.
* È dinamico.
* Si impara.

L'autostima è alla base della nostra personalità:* Favorisce l'apprendimento.
* Aiuta a superare le difficoltà personali
* Ti aiuta a far fronte allo stress in modo più efficace
* Promuovi la proiezione futura
* Aumenta la qualità della vita
* Consente l'instaurazione di relazioni sociali sane
* Sviluppare la creatività
* Stimola l'autonomia personale
* Produce soddisfazione di vita complessiva

**Sezione 2: Componenti dell'autostima**Le componenti dell'autostima sono:* Componente cognitiva: è il concetto personale di sé, come una persona percepisce sé stessa tenendo conto della sua personalità, pensieri, credenze, atteggiamenti, ecc.
* Componente affettiva: è il risultato della valutazione che una persona fa di sé stessa, cioè un giudizio di valore della percezione di se stesso.
* Componente comportamentale: si riferisce al comportamento o alle prestazioni di ogni persona in base alla valutazione che ogni persona fa di sé stessa.

L'autostima si riferisce al concetto che abbiamo di noi stessi, secondo le qualità soggettive:  INDIVIDUALITÀ + STORIA DI VITA + CAMPO SOCIALEPuò variare a seconda del campo (lavoro, famiglia, autostima sociale, ecc.).**Sezione 3: Barriere di genere all'autostima delle donne**Le donne partono da una valutazione sociale inferiore rispetto agli uomini e per questo motivo, la bassa autostima si riscontra più frequentemente nelle donne, specialmente in coloro che sono cresciuti in una famiglia con ruoli tradizionali. Noi donne infatti: * Abbiamo subito la prima discriminazione di genere basata sul sesso alla nascita.
* Subiamo discriminazione sul posto di lavoro, a certi livelli di istruzione, politica, sport, cultura, e nelle religioni fondamentaliste.
* siamo nominate e trattate secondariamente.
* Riceviamo un'educazione basata sul controllo, la dipendenza, il senso di colpa e la paura.
* Siamo educate a servire, e a prendersi cura degli altri.
* Questa tipo di educazione ha un impatto su problemi di inferiorità, insicurezza, sfiducia e impotenza, ovvero sulla bassa autostima.

Se viviamo da bambini:* Subiamo una critica costante dei nostri fatti, del nostro aspetto fisico, delle nostre capacità o del nostro comportamento...
* Viviamo in un ambiente ostile dove siamo sottovalutati...
* Viviamo in un ambiente dominato dalla paura...
* Siamo oggetto di pietà per il nostro aspetto fisico o per la mancanza di capacità intellettuali...
* Siamo ridicolizzati...
* Viviamo in una cultura in cui le donne si dedicano all'educazione e alla cura...
* Viviamo in una società in cui i posti di lavoro importanti sono occupati da uomini...
* Viviamo in una società che ci chiede di essere perfetti...
* Viviamo in un sistema patriarcale...

Abbiamo imparato a:* ... pretendere da noi stessi.
* ... combattere.
* ... vivere nella paura.
* ... sentirci dispiaciuti per noi stessi.
* ... ad essere timidi.
* ... prenderci cura dei nostri figli, anziani e mariti.
* ... lavorare il doppio.
* ... non fallire e a non commettere errori.
* ... lottare per l'uguaglianza di genere.

**Esercizio Pratico: barriere di genere nell'autostima delle donne**Rifletti sulle seguenti domande:* Cosa ho fatto per me stesso?
* Come mi amavo?
* Cosa faccio per amare me stesso?
* Cosa mi piace di me stesso?
* Cosa non mi piace di me stesso e cosa vorrei migliorare?

Cose da tenere a mente per rispondere alle domande sull’autostima:* Come mi prendo cura del mio corpo?
* Come mi prendo cura della mia dieta?
* Come trascorro il mio tempo?
* Come vivo la mia sessualità
* Come mi prendo cura delle mie amicizie
* Come sono state le mie relazioni affettive
* Come cambia il mio pensiero (nel passato, presente e/o futuro)
* Quello che faccio mi piace?
* Quali sacrifici faccio e perché?
* Chiedo aiuto quando ne ho bisogno?

**Sezione 4: Bassa e alta autostima**Indicatori di bassa autostima: * Sei molto critica con sé stessa.
* Non ti fidi di te stessa
* Esasperi gli errori
* Sei insicura per paura di commettere errori
* Pretendi molto da te stessa
* Hai grande bisogno di compiacere

Indicatori di alta autostima: * Hai fiducia nelle tue capacità
* Conosci i tuoi limiti personali
* Rispetti le opinioni anche se non sempre le condividi
* Accetti emozioni e sentimenti degli altri
* Hai una visione positiva della vita

L'autostima positiva si verifica quando il giudizio di valore personale risveglia una sensazione di soddisfazione e piacere.La scala di autostima di Rosenberg è la più utilizzata per valutare il livello di autostima di ogni persona. Vuoi sapere com'è la tua autostima? ([scala di Rosenberg](https://www.psiconline.it/servizi/i-test-psicologici/scala-di-autovalutazione-dell-autostima-rosenberg.html)).È importante non confondere l'autostima con l’umore.**Esercizio Pratico: Lo specchio**È importante guardare a noi stessi e a noi stessi. Per fare questo, proponiamo la tecnica dello specchio. È un'attività semplice che puoi svolgere quando hai un intervallo di 10 minuti prima di uscire di casa, prima di fare una doccia, quando ti prepari per andare al lavoro, ecc. Mettiti davanti allo specchio e rispondi alle seguenti domande: * Cosa vedi nello specchio?
* Com'è la persona che ti guarda dallo specchio?
* La conosci?
* Quali cose buone ha quella persona?
* Quali cose cattive ha quella persona?
* Cosa ti piace di più di quella persona?
* Cambieresti qualcosa della persona nello specchio?

Includi questo esercizio nella tua routine. Vedrai quanto a poco a poco sarai più in grado di vedere le cose positive di te stesso.**Sezione 5: Pensieri negativi modificabili*** Ipergeneralizzazione: da un evento isolato si crea una regola generale universale per ogni situazione e momento: ho fallito una volta (in qualcosa di concreto); Fallirò sempre!
* Designazione globale: i termini peggiorativi sono usati per descrivere se stessi, invece di descrivere l'errore specificando il momento temporale in cui è accaduto: ! Quanto sono goffo!
* Pensiero polarizzato: pensare tutto o niente. Pensiero poco flessibile e poco incline a leggere le sfumature che sono invece presenti nella realtà. Ad esempio se organizzi una festa e dimentichi un particolare, lo consideri un fallimento anche se gli ospiti si sono in realtà divertiti molto.
* Autoaccusa: ci si ritrova colpevoli di tutto. La colpa è mia, avrei dovuto notarlo!
* Personalizzazione: partiamo dal presupposto che tutto ha a che fare con noi e ci confrontiamo negativamente con le altre persone. ! Ha una brutta faccia, cosa gli avrò fatto!.
* Lettura del pensiero: Presumi che gli altri non siano interessati, che non gli piaci, pensi che pensino male di te... Nessuna prova in realtà questo. Sono supposizioni prive di senso e non verificabili.
* Errori di controllo: senti di avere una responsabilità totale con tutto e tutti, o senti di non avere alcun controllo su nulla, di essere impotente.
* Ragionamento emotivo: **Il ragionamento emotivo intende lo stato d’animo come verità** (ad esempio, se siamo tristi, deve essere vero che siamo sfortunati). E anche se spesso è utile mettersi in contatto con i propri sentimenti, quello che si prova può essere molto diverso da quello che sta accadendo davvero.. Ci sentiamo soli, senza amici e crediamo che questo sentimento rifletta la realtà senza fermarsi a contrastarla con altri momenti ed esperienze.

**Esercizio Pratico: il potere delle parole**Le parole hanno un grande potere sulla nostra percezione di noi stessi e delle situazioni che affrontiamo quotidianamente. In questo momento ti proponiamo di lavorare su pensieri negativi modificabili usando le parole come strumenti. Quindi inseriremo una serie di frasi che dovrai modificare per influenzare positivamente il tuo pensiero. Frasi negative modificabili:* Sono goffo e sbaglio sempre quando devo esporre qualcosa.
* Non sono in grado di gestire la mia azienda.
* Sono insicuro.
* Non mi piace il mio corpo.
* Non sono in grado di gestire una casa e prendermi cura dei miei figli

Modifichiamo le ipotesi di cui sopra:* Sto imparando a controllarmi per dire esattamente quello che voglio dire.
* Non mi sento pronto ad avviare una mia attività, ma mi sto preparando perché con le giuste conoscenze sono in grado di farlo.
* Ci sono situazioni che mi fanno sentire insicuro ma sto imparando a gestire i miei sentimenti.
* Non mi piacciono tutte le parti del mio corpo, ma ce ne sono molte che amo.
* Sono in grado di fare molte cose, ma ho bisogno di trovare un posto dove dare priorità a me stesso.

Ora tocca a te! * Quali sono i tuoi pensieri negativi modificabili?
* Usa "Il potere della parola" per modificarli.

**Sezione 6: Buona autostima**Tutti hanno bisogno di:* Sentirsi al sicuro
* Essere amati e accettati
* Essere Integrati
* Sentirsi accettati per quello che siamo
* Avere il giusto riconoscimento e approvazione
* Essere autonomi
* Sentirsi libero di pensare e agire
* migliorare le proprie capacità

Quando questi bisogni fondamentali per il nostro corretto sviluppo emotivo non sono soddisfatti, cresciamo con una serie di carenze che hanno un impatto negativo sulla nostra concezione di noi stessi.I sintomi di una buona autostima sono:* Credere di essere degno di felicità e rispetto.
* Farsi Influenzare il proprio pensiero, le emozioni, la felicità, i desideri e gli obiettivi.
* Sviluppare la capacità di rispettare ed essere orgoglioso, anche quando si commettono errori.
* Avere un atteggiamento assertivo, saper dire NO, rispettare i propri valori e limiti.
* Non paragonarsi agli altri.
* Avere un senso di direzione e controllo nella propria vita, e nell’affrontare problemi e difficoltà.
* Agire in modo indipendente, assumendosi la responsabilità, essere disposto a sostenere gli altri.
* Essere in grado di affrontare nuove sfide e ricevere critiche senza sentirsi feriti.
* Sentirsi felice, parte integrante delle proprie relazioni e del raggiungimento dei tuoi obiettivi.
* Avere il controllo della propria vita: questo dà il potere di fare ciò che si vuole ed è fonte di salute mentale.

**Esercizio Pratico: Una storia migliore**La nostra testa ci gioca brutti scherzi. A volte la "bassa autostima" può farci divagare e creare false storie o aspettative che possono farci sentire male e insicuri. Ad esempio, Clara nel suo tempo libero si dedica al lavoro a maglia. L'altro giorno stava camminando per strada con il suo ultimo capo fatto da sola, un maglione a maglia con maniche larghe e "oversize" e una giovane ragazza la fissava. La bassa autostima di Clara, inizia a dirle: "Sei ridicola", "Ti fissa perché è inorridita da come sei vestita", "Smettila di perdere tempo con quella schifezza che hai indossato per uscire". La testa di Clara la porta a pensare: "Sicuramente mi fissa perché non gli piace affatto il mio maglione, penserà che compro maglioni di bassa da quattro soldi e che sono una stracciona. Spero non capisca che l’abbia fatto io".Una scarsa autostima porta ad avere pensieri negativi. D'ora in poi ti proponiamo di essere "il miglior narratore di te stesso". Perché narrarsi una storia negativa? La nuova Clara penserà: "Adoro come sono vestita, quanto sono orgogliosa di me stessa, sono sicura che quella ragazza ama l'abito che indosso. Forse potrei iniziare persino a vendere i miei vestiti".Impara ad essere "la storia migliore". In questo esercizio ora dovrai pensare a tre storie:1. Storia oggettiva: cosa vedi. In questo momento non importa che tu non contribuisca né con la tua opinione né con la tua percezione. Descrivi solo ciò che vedi nell'immagine.
2. Storia negativa: cosa percepisci. Dal tuo punto di vista, cosa pensi che accada in ciascuna delle immagini. Lascia parlare il tuo lato più negativo.
3. Storia positiva: cosa percepisci. Dal tuo punto di vista, cosa pensi che accada in ciascuna delle immagini. Lascia parlare il tuo lato più positivo.

Perché scegliere sempre la peggiore versione della storia? Scegli quella positiva!**Sezione 7: Fiducia in sé stessi, autovalutazione e conoscenza di sé**La fiducia in sé stessi è la capacità di credere in sé stessi. La fiducia in sé stessi è:* lo sviluppo del pensiero positivo su ciò che sta per accadere.
* La definizione di obiettivi stimolanti, con una prospettiva realistica.
* La convinzione che siamo in grado di fare ciò che proponiamo.

La fiducia è una competenza apprendibile che consiste nell'essere sicuri delle nostre capacità, abilità e abilità.L'autovalutazione è il modo in cui giudichiamo noi stessi in diverse aree della nostra vita.La conoscenza di sé è la base dell'autostima. È l'immagine di noi stessi che formiamo dalle capacità e dalle caratteristiche auto-percepite.**La finestra di Johari**È uno strumento di psicologia cognitiva costruito dagli psicologi Joseph Luft e Harrington Ingham che ci aiuta a conoscere la percezione di noi stessi e il modo in cui gli altri ci percepiscono. * Area cieca: Quello che gli altri sanno di me e io non lo so.
* Area pubblica: ciò che io e gli altri sanno so di me;
* Area sconosciuta: ciò che né io né gli altri sanno di me.
* Area nascosta: ciò che so di me stesso ma che gli altri non sanno.

**Esercizio Pratico: Chi sono io?**È tempo di riflettere su te stesso. Chi sei? Conosci te stesso? Gli altri ti conoscono? Fai questo esercizio:.* Annota 5 qualità che ti descrivono.
* Quali qualità conoscono le persone più vicine a te? Chiedi alle persone che ti conoscono meglio
* Di queste qualità, quale contribuisce maggiormente a migliorare la tua autostima?
* Quali aspetti di te stesso ti rendono più orgoglioso?
* Cosa vorresti migliorare di te stesso?
* Il tuo dialogo interiore è positivo o negativo? Come potresti modificarlo?

Lo sviluppo dell'autostima aiuta a: * Stimolare l'apprendimento.
* Superare le difficoltà personali.
* Far fronte allo stress in modo più efficace.
* Stimolare l'autonomia personale.
* Sviluppare la creatività.
* Produrre un senso di soddisfazione generale con la vita.
* Promuovere la proiezione futura.
* Aumentare la qualità della vita.
* Stabilire relazioni sociali sane.

**Esercizio Pratico: valorizzare ciò che so fare**Le donne multifunzionali hanno numerose qualità e capacità. È importante non solo riconoscerli, ma è anche essenziale valorizzarle positivamente. Questo a sua volta migliorerà la nostra percezione di noi stessi e ci aiuterà a migliorare la fiducia in noi stessi.In questo esercizio ti aiuteremo a valutare le tue qualità e capacità...* Fai una lista di tutti i compiti e le attività che svolgi durante il giorno.
* Fai un elenco delle conoscenze necessarie per svolgere queste attività.
* Fai un elenco delle competenze necessarie per svolgere queste attività.
* Rifletti sul valore delle tue conoscenze e abilità per essere in grado di svolgere tutti questi compiti.

Questa lista sarà la tua risorsa per dirti quanto vali. **Esercizio Pratico: mi valuto equamente?**Rifletti sul tuo auto-giudizio, sei o non sei giusto con te stesso?... Qui proponiamo un esercizio che aiuta ad essere più consapevoli dei propri meriti ed errori. Ricorda che i tuoi errori non sono dei fallimenti ma esperienze che permettono di migliorarsi.Descrivi una situazione di successo* Come ti sei sentita? Dai un nome alle emozioni che hai vissuto, sii il più dettagliato possibile.
* Quali tue qualità hanno favorito il successo?
* In che modo questo ha influenzato la tua autostima?

Descrivi una situazione in cui le cose non sono andate bene, hai sbagliato o hai commesso un errore.* Come ti sei sentito? Dai un nome alle emozioni che hai vissuto, sii il più dettagliato possibile.
* Perché pensi che si sia verificata questa situazione? Quali tue qualità pensi possano essere utili la prossima volta che affronterai questa situazione?
* In che modo questo ha influenzato la tua autostima?

**Sezione 8: Come migliorare la mia autostima**Possono essere svolte azioni, pensieri e atteggiamenti che favoriscono una sana autostima. Ecco alcuni presupposti che possono aiutare a migliorare la tua autostima:* Tratta gli altri con affetto e rispetto, sempre.
* Sviluppa il tuo potenziale attraverso attività che ti appassionano.
* Stabilisci obiettivi realistici.
* Concediti tempo e cura di voi stessi.
* Conosci te stessa (i valori, interessi, gusti, punti di forza).
* Accettati e perdonati.
* Pensa positivo di te stessa (Curare il dialogo interno).
* Abbi compassione, parlati come faremmo con un buon amico
* Atteggiamento assertivo (conoscere i nostri limiti e valori, rispettarli e farli rispettare).
* Scegli il nostro ambiente, allontanati dal tossico.
* Ama te stesso come sei.

**Esercizio Pratico:** **Chi è la mia bassa autostima?**È tempo di lavorare sulla tua autostima...Diventa creativo, dai un nome e un volto alla tua bassa autostima. Qual è l'immagine che ti viene in mente per la prima volta? Quale nome pensi si adatti meglio? Ecco, ora sai chi è la tua bassa autostima, ha un nome e un volto. È la colpa dei tuoi pensieri distruttivi, delle tue insicurezze. Ogni volta che appare nel tuo giorno per giorno le risponderai, la manderai via, tutto è permesso in questa interazione. **La battaglia**Nella tua privacy, fai una conversazione con lei. Giocherai il ruolo di entrambi, prima essendo te stesso, e poi come il tuo detestabile basso stile di sé. Vedrai come stai mettendo a tacere quella vocina così fastidiosa. Esempio:La mia bassa autostima: "Non vale la pena fare nulla"Io: "Certo che sono degno, sono capace di molte cose, sono molto prezioso."La mia bassa autostima: "Inganni te stesso, ma non me, so come sei veramente".Io: "Stai zitto, non mi conosci davvero, sono un combattente, sono un imprenditore, mi prendo cura della mia famiglia, mi prendo cura di me stesso, e dei miei figli, sono orgoglioso di me stesso."**Identità2: Motivazione****Sezione 1: Cos'è la motivazione?**La motivazione è definita come ciò che ci guida e ci spinge a svolgere azioni e prendere decisioni in base al raggiungimento di un obiettivo o alla soddisfazione di un bisogno.Intrinseco:Motivazione di una persona quando agisce in un modo o esegue un compito per il semplice piacere di farlo. Cioè, lo stesso comportamento è ciò che soddisfa l'individuo, ed è per questo che lo fa. Non è una motivazione esterna, ma viene da dentro, non da altri. Esempio: una sarta che lavora a maglia nel suo tempo libero per il piacere di svolgere quell'attività perché le permette di evadere dal lavoro e dalle faccende domestiche.Estrinseco:Motivazione che nasce da uno stimolo che viene dall'esterno. Ciò significa che il fatto di eseguire un compito non deriva dal semplice piacere di eseguirlo, ma è fatto con un fine preciso.Esempio: Una Agricoltrice che si alza ogni mattina all'alba per prendersi cura dei suoi animali lo fa per il loro benessere e per poter dare continuità al suo lavoro.**Sezione 2: Tipi di motivazione**Positivo:Si tratta di iniziare una serie di attività per ottenere qualcosa che sia desiderabile e divertente, con una connotazione positiva. È accompagnato da un risultato o benessere nello svolgere il compito che rafforza la ripetizione di detto compito.Rifiuto:Si riferisce al processo attraverso il quale una persona inizia o rimane legata ad un comportamento per evitare una conseguenza spiacevole, sia esterna (punizione, umiliazione, ecc.) che interna (evitando la sensazione di frustrazione o fallimento).**Sezione 3: Il ciclo di motivazione**Per migliorare la nostra motivazione dobbiamo promuovere:* Positività
* Impegno;
* responsabilità

Il ciclo di motivazione consiste nei seguenti passaggi:1. Equilibrio interno
2. Stimolo
3. Bisogno
4. Tensione
5. Azione
6. Soddisfazione

**Sezione 4: Strategie motivazionali**Ecco alcune strategie motivazionali:* Ricompense, soprattutto per compiti meno motivanti
* Celebrazione degli obiettivi
* Musica
* Spazi di lavoro infermieri e/o condivisi
* Lista di controllo
* Esercizio fisico
* Regolazione energetica
* Pause
* Connettiti con le emozioni

**Sezione 5: Lavorare sulla mia motivazione.** **Esercizio Pratico: colpire il bersaglio**Scrivi 3 obiettivi, pensa e rifletti su un'azione che stai portando avanti per raggiungerli o svilupparli. Se non ne trovi nessuno prova a pensare quali azioni puoi intraprendere per raggiungere quegli obiettivi, scrivili e pianificali. |
| **Glossario (5 termini del glossario)** | L'**autostima** è l' insieme dei giudizi valutativi chel'individuo dà di se stesso. Essa può essere costruita giorno dopo giorno attraverso strategie cognitive.**Autovalutazione:** è il modo in cui giudichiamo noi stessi nelle diverse aree della nostra vita (le nostre qualità fisiche e cognitive, interessi, abilità, ecc.). **Conoscenza di sé:** è l'immagine di noi stessi.  Riuscire ad essere in grado di riconoscere di se stessi: i propri bisogni e desideri. i punti forti e i punti deboli.**Motivazione intrinseca:** motivazione di una persona quando agisce in un modo o svolge un compito per il semplice piacere di farlo.**Motivazione estrinseca:** motivazione che proviene dauno stimolo che viene dall'esterno. |
| **Autovalutazione (domande e risposte a scelta multipla)** | 1. Autostima è...1. La valutazione che gli altri fanno di me stesso.
2. Statica, non può essere modificato.
3. **Si basa su pensieri, sentimenti, sensazioni ed esperienze.**

2. Quali sono le 3 componenti dell'autostima?1. Individualità, storia di vita e sfera sociale.
2. **Cognitivo, affettivo e comportamentale.**
3. Fiducia in se stessi, autovalutazione e conoscenza di sé.

3. Le donne partono dalla valutazione sociale...1. **Inferiore.**
2. Superiore.
3. Proprio come quella degli uomini.

4. Quale dei seguenti indicatori non è un indicatore di alta autostima?1. Conoscere i limiti personali.
2. **Esige molto da sé stessa.**
3. Rispetta le opinioni degli altri.

5. L'eccessiva generalizzazione è...1. Incolpare se stessi per tutto ciò che accade.
2. Credere che un sentimento concreto derivante da una situazione specifica rifletta la realtà senza contrastare con altre esperienze.
3. **Da un fatto isolato creare una regola generale.**

6. Che tipo di motivazione si riferisce a ciò che guida una persona a compiere un'azione per il piacere di farlo.1. **Intrinseco.**
2. Estrinseco.
3. Positivo.

7. Il ciclo della motivazione...1. Inizia con lo stimolo e finisce con la soddisfazione.
2. Inizia con la necessità e finisce con l'equilibrio interno.
3. **Inizia con l'equilibrio interiore e finisce con la soddisfazione.**

8. Posso migliorare la mia autostima...1. Accettando e perdonando.
2. Avendo un'attività assertiva.
3. **Entrambe le risposte sono corrette.**

9. La definizione di obiettivi stimolanti favorisce...1. **Baldanza.**
2. Le funzionalità.
3. Sé.

10. Quale delle opzioni è un effetto positivo sullo sviluppo dell'autostima?1. Stimola l'autonomia personale.
2. Aiuta a stabilire relazioni sane.
3. **Entrambe le risposte sono corrette.**
 |
| **Risorse (video, link di riferimento)** | **Scala di autostima:** <https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html> |
| **Materiale correlato** | Autostima:Aumentare la bassa autostima: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/raise-low-self-esteem/>Donne e autostima: <https://www.goodtherapy.org/blog/women-and-self-worth-5-steps-to-improving-self-esteem-0829184>Aumenta la mia fiducia: <https://www.refinery29.com/en-gb/boost-confidence-tips>Motivazione:Donne imprenditrici Motivazione nei giorni difficili: <https://thestoryexchange.org/8-ways-women-entrepreneurs-stay-motivated-on-tough-days/>Casi di studio di donne d'affari su come rimanere motivati e vincere sul lavoro:<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/international-womens-day-interview>Auto-motivazione:<https://positivepsychology.com/self-motivation/> |
| **PPT correlati** |  |
| **Bibliografia** | * Congost, Silvia (2015). Autostima automatica. https://www.silviacongost.com/wp-content/uploads/2016/07/Autoestima\_automatica.pdf
* https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/Materiales/GuiaDesarrolloPersonal.pdf
* <https://www.lantegibatuak.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-para-aumentar-la-autoestima.pdf>
* Montoya, M. Á. (2001). *Autostima*. Editoriale Pax Messico.
* Aznar, M. P. M. (2004). Autostima nelle donne: un'analisi della sua rilevanza nella salute. *Progressi nella psicologia latinoamericana*, *22* (1), 129-140.
* Sánchez-Herrero Arbide, S., del Pilar Sánchez-López, M., & E Aparicio-García, M. (2011). Salute, ansia e autostima nelle donne di mezza età caregiver e non caregiver. *Ansia e stress*, *17*(1).
 |