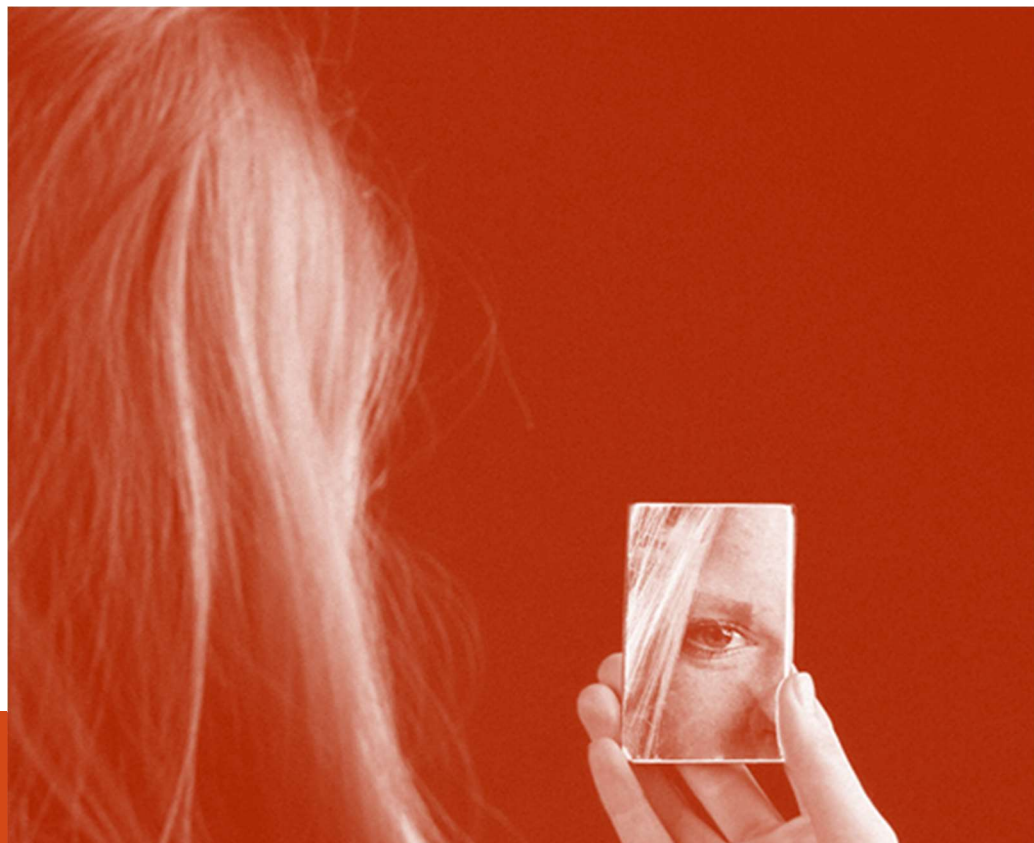


2023



LABORATORIO

AUTOSTIMA

*come si può sviluppare e  
mantenere nel tempo*

Organizzato da:



[info@sinlabor.it](mailto:info@sinlabor.it)  
[www.sinlabor.it](http://www.sinlabor.it)

Via Ippolito Pindemonte, 4/C 35125  
Padova (PD)

In collaborazione con:



# PERCHE'

*Confrontati con le parti oscure di te stesso,  
e lavora per addomesticarle con  
l'illuminazione e il perdono. La tua  
disponibilità a lottare con i tuoi demoni  
spingerà i tuoi angeli a cantare.*

L'autostima è l'insieme dei giudizi valutativi che l'individuo dà di se stesso. Essa può essere costruita giorno dopo giorno attraverso strategie cognitive e da essa dipende il modo con cui l'individuo affronta la quotidianità.

Si costruisce attraverso un delicato processo che inizia da quando nasciamo e si snoda attraverso le esperienze personali e interpersonali nel ciclo di vita, attraverso un percorso che può essere più o meno armonico a seconda degli input interni ed esterni.

Quello che solitamente le persone non fanno è che si può apprendere e sviluppare ogni giorno attraverso strategie cognitive specifiche.

Il miglioramento dell'autostima è prima di tutto un traguardo per il proprio benessere psicosociale e comincia dalla consapevolezza che essa non è impressa nel DNA, ma può modificarsi secondo la nostra volontà.

## CONDUZIONE

**Daniela Benvenuti**

Psicologa clinica ad indirizzo cognitivo comportamentale e psicologa giuridico forense. Svolge l'attività libero professionale negli studi di Padova e Feltre. Si occupa di benessere psicologico ed effettua consulenze e valutazioni psicodiagnostiche peritali in cause civili e penali.

# COME

Il ciclo è formato da 4 incontri a cadenza settimanale

Gli incontri si svolgeranno dalle 19 alle 21, salvo variazioni di orario concordate direttamente con i partecipanti.

Gli incontri saranno condotti da Daniela Benvenuti, psicologa, iscritta all'Ordine Psicologi Veneto.

---

# DOVE

Il corso si terrà a Padova presso la sede operativa del Centro Antimobbing Padova in via Ippolito Pindemonte 4C (zona Guizza)

---

# QUANDO

Le iscrizioni sono aperte ed il corso sarà attivato al raggiungimento del numero minimo di 7 partecipanti, sarà ripetuto nel caso di un numero di adesione superiore a 10 partecipanti.

---

# ISCRIZIONI

Per informazioni ed iscrizioni manda una email a [danielabenvenuti@yahoo.it](mailto:danielabenvenuti@yahoo.it) o chiama il 346 4155935

---

# COSTO

Euro 120 (*iscritti LABOR euro 100*)

Il versamento della quota di adesione dovrà essere corrisposto tramite bonifico bancario presso Banca Popolare di Milano BANCO BPM S.P.A. intestato a Sindacato Labor Veneto IBAN: IT32C050346266000000000572 con causale contributo corso di formazione

# CENTRO ANTIMOBGING PADOVA

ASSOCIAZIONE PER L'ORIENTAMENTO DELLA  
VITTIMA DI MOBBING O ALTRO DISAGIO  
NELL'AMBIENTE DI LAVORO



Scrivi: CENTRO ANTIMOBGING PADOVA  
**Codice fiscale: 92207550283**

il Tuo  
**5x1000**  
al Centro Anti Mobbing Padova  
**CENTROANTIMOBGINGPADOVA.IT**