FONDAZIONE
UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ - MILANO DUOMO
c/o Liceo classico G. Carducci - via Beroldo, 9 - 20127 Milano
+39 3703713726 - info@uteduomomilano.it - www.uteduomomilano.it

27. AUTOSTIMA: IMPARARE A GUARDARSI CON OCCHI NUOVI

Dott.ssa Antonella Napoli

Il corso si tiene in due turni identici di 8 lezioni ciascuno, con inizio il 15 dic. 2026 e il 16 mar. 2027. Ci si iscrive a un solo turno.
Le lezioni durano 120 minuti, dalle 15.30 alle 17.30.

CONOSCERSI, RISPETTARSI, VALORIZZARSI

Percorso teorico-esperienziale dedicato all'autostima, intesa non come semplice sicurezza di sé, ma come capacità di riconoscere il proprio valore, rispettare i propri bisogni, abitare i cambiamenti della vita e costruire una relazione più benevola e realistica con sé stessi.

1. Che cos'è davvero l'autostima.
2. Come si costruisce il valore di sé.
3. Il giudice interiore.
4. Corpo, immagine e cambiamento.
5. Autostima e relazioni.
6. Errori, rimpianti e perdono di sé.
7. Risorse, desideri e identità.
8. Il mio patto di autostima.

Agli iscritti è richiesto di portare un quaderno o dei fogli e qualcosa per scrivere.