

Il nostro corso per migliorare, potenziare, riequilibrare l'autostima

Generalmente, il nostro corso sull'autostima è inserito in un percorso psicologico più ampio e articolato, che si propone di potenziare non solo questo aspetto, ma anche le abilità relazionali, l'autopercezione delle proprie emozioni e l'auto-accettazione di quei lati di sé che la persona non può (e in alcuni casi) non deve assolutamente modificare.

Il nostro intervento per migliorare l'autostima si basa sull'approccio cognitivo-comportamentale, e non può prescindere da una fase iniziale di valutazione dell'autostima della persona, sia in senso basale, sia in senso multidimensionale. Inoltre, per una migliore comprensione dei processi emotivi e razionali del cliente, è prevista un'analisi degli schemi cognitivi di base.

Terminato il momento di valutazione, è prevista una fase iniziale di psicoeducazione, per mettere in grado il cliente di divenire via via sempre più consapevole dei propri processi emotivi e cognitivi, permettendogli di monitorarli, e di iniziare a poterli re-interpretare in modo decentrato rispetto a prima, sotto una luce nuova.

Svolta questa fase, che in realtà accompagna tutto il percorso fino al suo termine, inizia l'intervento vero e proprio, che prevede l'apprendimento di tecniche fondamentali per continuare e completare il percorso di monitoraggio e ridefinizione delle proprie emozioni e dei propri pensieri e per favorire lo sviluppo di maggiori capacità di problem-solving (abilità nel risolvere i problemi, nel perseguire mete a medio e lungo termine, ecc).

Le tecniche che utilizziamo durante il corso sono:

Il problem-solving interpersonale: è un approccio che aiuta il cliente a impostare obiettivi raggiungibili a breve, medio e lungo termine, pensando alle soluzioni possibili e migliori, alle conseguenze delle proprie azioni, alla progettazione di piani per raggiungere la meta.

Il dialogo interno: con questa tecnica il cliente può diventare via via più abile nel monitorare sé stesso, non solo le proprie azioni ma anche i propri pensieri ed emozioni. Generalmente, infatti, parte del dialogo interno delle persone con bassa autostima tende all'autosvalutazione e ad una serie di altre cognizioni che possono essere riequilibrate in senso positivo. Per mezzo del dialogo interno, inoltre, è possibile per il cliente una migliore definizione dei propri standard e dei propri valori, che possono così essere visti in una luce meno rigida.

Tecniche per migliorare la comprensione interpersonale: è un insieme di tecniche per mettere in grado il cliente di giungere ad una più profonda considerazione e comprensione delle idee, dei valori, dei bisogni e dei comportamenti altrui.

Riequilibrio degli stili attributivi: questo "corso nel corso" è mirato a far apprendere al cliente che cosa sono gli stili attribuzionali, che problemi possono creare quando non sono razionali o equilibrati e come possono essere modificati a suo vantaggio.

Tecniche di self-management (o autocontrollo): anche questa parte può essere vista come un "corso nel corso". Le tecniche di self-management sono centrate sul monitoraggio dei propri comportamenti e azioni, e utilizzano metodi che insegnano all'individuo a raggiungere mete a lungo termine per mezzo della persistenza, che può essere definita come il mantenimento di un comportamento per ottenere una gratificazione lontana nel tempo, anche in assenza di gratificazioni immediate.

Tecniche per migliorare le abilità comunicative e interpersonali: in studio, con esercizi mirati, aiutiamo il cliente a migliorare le proprie abilità comunicative e relazionali, per mezzo dell'utilizzo di role-playing, trasmettendo feedback sull'esecuzione degli esercizi, discutendo delle difficoltà, trasmettendogli indicazioni sui principi fondamentali della comunicazione efficace.

Tecniche per migliorare il senso di autoefficacia, che può essere definita sinteticamente come il giudizio che noi attribuiamo a noi stessi se valutiamo le nostre capacità di far fronte a determinati compiti.

Tecniche per riequilibrare gli standard cognitivi: riequilibrare gli standard cognitivi è un'operazione complessa che si rende necessaria qualora i nostri standard, per il fatto che sono eccessivi, troppo rigidi o irraggiungibili, ci creano sofferenza e incidono negativamente sull'autostima. Questa parte del corso viene attuata per mezzo della cosiddetta "ristrutturazione cognitiva".