



Michela Carli  
*Counselor narrativa*

# PUNTA SU TE STESSO

---

## IL MIO PROFILO



**Michela Carli**, *Counselor narrativa*

Accompano le persone in percorsi di crescita personale e professionale, nella convinzione che le risorse personali interne e la relazione con gli altri siano gli ingredienti principali per vivere e lavorare meglio. E poiché amo scrivere, le aiuto a raccontarsi, a narrare la propria storia, a valorizzarsi attraverso il racconto di sé, sia realizzando manoscritti che supportandole nella comunicazione sui canali social.

---

## IL CORSO

### DESCRIZIONE

Le convinzioni di efficacia personale giocano un ruolo fondamentale nella riuscita professionale e nell'affrontare le piccole grandi sfide quotidiane.

Questo corso vi permetterà di scoprire e riflettere sulle vostre capacità e di comprendere qual è il modo migliore per approcciarsi al percorso di raggiungimento dei vostri obiettivi.

### DESTINATARI

Tutti coloro che desiderano conoscere se stessi in modo più profondo, imparando ad accettarsi, a gestire le proprie emozioni, i conflitti, gestire e fare serenamente richieste, aumentare il proprio livello di efficacia per trarre il massimo vantaggio da se stessi e dall'ambiente.

### OBIETTIVO

Prendere coscienza delle proprie capacità personali e delle risorse interne che ci aiutano a raggiungere gli obiettivi personali e professionali.

### DURATA

8 ore

---

---

## IL PROCESSO FORMATIVO

### FASE 1. ACCOGLIENZA

La prima fase è dedicata alla conoscenza dei partecipanti e all'integrazione di ciascuno nel gruppo, in modo che si instauri sin da subito una relazione e un clima di accettazione e di non giudizio, indispensabili per poter esplorare e sperimentare.

### FASE 2. ESPLORAZIONE E AZIONE

Questa è la fase più intensa della formazione che è in parte teorica e in parte esperienziale. I temi principalmente trattati sono quelli dell'efficacia personale, dell'affermazione di sé, della grinta per non perdere l'entusiasmo in ciò che facciamo. I partecipanti apprenderanno l'uso degli strumenti utili per l'efficacia personale e per alimentare la grinta.

#### IL PROGRAMMA

- L'autostima: consapevolezza e accettazione di sé come base sicura da cui partire e a cui tornare
- L'assertività: un modo di pensare, di comportarsi, di essere autonomi
- L'autoefficacia: le capacità personali a servizio dei propri obiettivi
- La grinta: come alimentarla per non perdere l'entusiasmo
- Attività esperienziali

### FASE 3. FEEDBACK

Condivisione delle esperienze, facilitazione delle consapevolezze acquisite.

---

## I CONTATTI

Per saperne di più puoi visitare il sito [www.michelacarli.it](http://www.michelacarli.it), scrivermi a [info@michelacarli.it](mailto:info@michelacarli.it), telefonarmi al 3477149341

---