

CREȘTEREA ÎNCREDERII ÎN SINE

Acest workshop interactiv este conceput pentru a clarifica și construi acele noțiuni și abilități necesare pentru a crește încrederea în sine a participanților.

Claudia Jimeno va propune experiențe prin care participanții vor avea posibilitatea să identifice și să dezvolte elementele necesare pentru a debloca și dezvolta încrederea în sine a fiecăruia.






Încrederea în sine poate avea mai multe înțelesuri: să pot spune ce gândesc, să realizez anumite lucruri, să mă simt în largul meu în orice situație etc.

Un element de bază pentru dezvoltarea încrederii în sine este acceptarea de sine și capacitatea de ne aprecia în mod sincer. Multe persoane au dificultăți majore în a se accepta și prețui pentru că:




- fie își stabilesc anumite standarde pe care cred că trebuie să le atingă pentru a “fi ok”;*
- dacă acest lucru nu se întâmplă se critică sau se disprețuiesc;*
- fie se compară cu ceilalți;*
- fie au primit cândva anumite comentarii negative despre ei (de la părinți, profesori, colegi etc.) cu care s-au identificat crezând astfel că doar așa pot fi;*
- fie pentru că văd doar partea negativă a lucrurilor și fiind concentrați pe aceasta nu își văd calitățile și reușitele.*

Obiective

La sfârșitul acestui workshop, participanții vor putea să:


-  *Conștientizeze care sunt punctele forte care vor sprijini realizarea dorințelor, obiectivelor personale și profesionale;*
-  *Își clarifice felul în care își manifestă încrederea în sine: la nivel cognitiv, emoțional, relațional;*
-  *Identifice dinamicile interioare prin care pierde încrederea în forțele proprii;*
-  *Afle modalități simple de a depăși blocajele identificate în încrederea în sine;*
-  *Practice modalități eficiente de a gestiona în mod igienic emoțiile negative.*

Ce este încrederea în sine

-  *Încredere în sine: ce este și ce nu este. Cum se manifestă în interiorul nostru și în relațiile noastre;*
-  *Ascultarea de sine: a învăța cum să ne ascultăm la nivel fizic, cognitiv și emoțional este un pas important pentru a dezvolta încrederea în sine. Prin ascultarea de sine aflăm ce ne dorim într-adevăr, cum să depășim fricile noastre, de unde vin blocajele pe care le avem și să găsim și resursele interioare pentru a dezvolta ceea ce dorim în interiorul nostru.*
-  *Aplicațiile practice vor ajuta participanții să identifice dinamica lor proprie în ceea ce privește încrederea lor în sine.*




Ce ne împiedică să avem încredere în forțele proprii




 **Gânduri și credințe limitative:** de multe ori nu ne dăm seama cât de mult ne influențează încrederea felul în care gândim și setul de credințe pe care le avem. Pentru a le identifica mai clar ne ajută să alegem acele gânduri și credințe care necesită să fie dezvoltate și să renunțăm la cele care ne împiedică să ne acceptăm și să ne valorizăm;

 **Gestionarea igienică a emoțiilor negative:** neîncăderarea în sine de obicei vine acompaniata de alte emoții negative cum ar fi frica, nesiguranța, neputința, blocaje etc.

De aceea a învăța modalități igienice de eliberare a emoțiilor negative ajută la creșterea încrederii de sine;

 **Blocaje relaționale:** în relațiile pe care le întreținem putem să observăm cu ușurință felul nostru de a exprima încrederea în noi.

Conectarea cu sine

-  *A fi cu tine pentru a avea claritatea necesară și pentru a decide unde e necesar să acționezi în interiorul tău (ce să cureți și ce să amplifici) și ce dorești să realizezi;*
-  *A fi cu tine pentru a te susține în proiectele tale, să poți să te centrezi pe ceea ce e bun, ca să capeți energia pentru a gestiona și depăși blocajele, ca în final proiectele tale să aibă succes;*
-  *A fi cu tine pentru a te valoriza, atunci când știi să te vezi fără să te judeci, să accepți felul tău propriu de a fi; astfel vei începe să te accepți și mai târziu să te valorizezi. Capacitatea ta de a te valoriza îți va permite să crești treptat încrederea în tine și în capacitățile tale. Îți va permite să trăiești viața pe care ți o dorești.*





Procesul

În cadrul acestui program, 90% practic, se folosesc o varietate de tehnici și exercitii ușor de transpus în realitate. Tehnicile și exercițiile implică participarea activă a cursanților, de aceea se recomandă o ținută lejeră care permite mișcarea fizică. Exercițiile sunt concepute pentru a facilita/ integra legătura dintre minte, emoție și corp.

Muğumim:)