

## Migliorare l'autostima e il senso di efficacia

*Avere una buona considerazione di sé, delle proprie capacità e della propria intelligenza, aiuta ad affrontare gli impegni scolastici. Certo è che le delusioni e i fallimenti possono minare una certa sicurezza e la fiducia di poter riuscire a superare un compito.*

Percorso rivolto agli studenti di scuola secondaria di secondo grado

Finalità: favorire lo sviluppo dell'autostima e il senso di efficacia, cioè rafforzare la convinzione nelle proprie capacità di organizzare e realizzare delle azioni necessarie per raggiungere gli obiettivi scolastici prefissati. Attraverso un dialogo con lo studente, si cerca di stimolare pensieri attivi ed esperienze gratificanti per superare l'irrazionalità di alcune idee e la percezione di non potercela fare.

Tempi: 8 ore individuali da utilizzare nel corso dell'anno così suddiviso:

- fase valutativa: analisi delle emozioni e comportamenti che non facilitano l'autostima e la percezione di efficacia mediante l'utilizzo di strumenti autodescrittivi (1 ora)
- fase di restituzione e di ulteriore analisi (1 ora)
- fase di ristrutturazione cognitiva e di sperimentazione dove possono venire proposte le seguenti attività: valorizzazione delle esperienze maggiormente positive di apprendimento vissute in passato oppure di esperienze che hanno avuto successo in ambiti extra scolastici; identificazione e descrizione dei propri punti forti; scoprire come lo studente possa utilizzare in ambito scolastico le sue caratteristiche abilità (6 ore).

Costo: 225,00 euro