

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Effettuare l'iscrizione accedendo al sito [www.formatsas.com](http://www.formatsas.com).

**Le indicazioni dettagliate sulle procedure di iscrizione sono disponibili nella sezione "Iscrizioni → Modalità".**

Consultare l'apposita sezione accessibile dal menù "Formazione - corsi di formazione a distanza". Scegliere il corso FAD desiderato e cliccare sul pulsante "Iscrizione".

**Se si ha già un account:**

inserire le proprie credenziali (username e password)

**Se si è un nuovo utente:** registrarsi e creare il proprio account

Proseguire seguendo le indicazioni riportate nella pagina del corso. Sarà possibile effettuare il pagamento:

**1. Tramite Carta di Credito** online sul sito internet di Format

**2. Tramite bonifico bancario**, caricando successivamente sul sito o inviando via mail, la copia del pagamento.

Indicare come causale: nome, cognome e codice evento,

Bonifico intestato a:

FORMAT sas - via del Brennero, 136 - Trento

Cassa di Risparmio di Bolzano

Filiale di Trento - Via del Brennero

COD. IBAN: IT04F 06045 01802 00000 0091700

In caso di **autorizzazione aziendale o pagamento tramite sponsor**, sarà necessario allegare alla procedura online apposita autorizzazione della propria azienda/lettera di invito dello Sponsor. Le pre-iscrizioni verranno accettate in ordine cronologico. **Dopo 3 giorni, se la procedura di iscrizione non verrà completata, il posto riservato potrà essere reso disponibile.**

L'iscrizione si intende completata al ricevimento di una email da parte della segreteria per la **conferma dell'iscrizione.**

Tutte le comunicazioni relative all'evento verranno trasmesse solamente tramite email, pertanto Format non si assume la responsabilità nel caso in cui le comunicazioni via email siano ignorate. Il corsista si impegna ad indicare l'indirizzo email valido, a visionarlo con frequenza e a rispondere alle comunicazioni pervenute.

Per richieste di assistenza è possibile scrivere all'indirizzo [iscrizioni@formatsas.com](mailto:iscrizioni@formatsas.com) oppure contattare la segreteria al n. 0461-825907.

## COME ACCEDERE AL CORSO

Effettuata l'iscrizione al corso FAD, accedere al sito [www.formatsas.com](http://www.formatsas.com) ed effettuare il login inserendo le proprie credenziali dal menù "Accedi" in alto a destra.

Effettuato il login, comparirà in alto il menù **Corsi FAD**. Cliccando sul sottomenù **Corsi FAD attivi** si verrà reindirizzati direttamente sulla piattaforma FAD ([fad.formatsas.com](http://fad.formatsas.com)) in cui sarà possibile effettuare il corso acquistato.

Nella **sezione "I miei corsi"** infatti saranno disponibili tutti i corsi FAD a cui ci si è iscritti e cliccando sul titolo del corso sarà possibile accedere ai materiali e alle prove di apprendimento.

## ●●Tempo richiesto

I moduli previsti per il corso sono consultabili e scaricabili anche in accessi multipli. Tempo stimato per l'analisi della documentazione: 5 ore. È necessario concludere la prova di apprendimento entro 90 giorni da quando il corso viene attivato dall'utente nella piattaforma FAD, senza superare il periodo di validità del corso (31 gennaio 2022). Al termine del corso dovrà essere effettuata la prova finale di apprendimento e di gradimento, che darà diritto all'acquisizione dei crediti ECM.

## ●●Struttura del corso

Sono previste delle videolezioni sugli argomenti trattati, integrate da materiale di supporto in formato pdf.

## ●●Requisiti informatici

Non sono necessari particolari supporti informatici. Sistema Operativo: Microsoft Windows XP o superiore / Apple Mac OS X 10.2x o superiore. Browser WEB: Internet explorer 5 o superiore / Firefox 2 o superiore / Safari 5 o superiore / Adobe Reader 8 o superiore

## ●●Prova di apprendimento e gradimento

La prova di apprendimento potrà essere effettuata al termine del corso, cioè dopo aver seguito le lezioni sulla piattaforma FAD. La prova consisterà in un questionario di 15 domande a risposta multipla con 4 possibilità di risposta. La soglia di superamento prevista è del 75%.

## ●●Destinatari e crediti ECM

Tutte le professioni sanitarie: **5 crediti ECM**

## ●●Periodo di validità

Dal 1 febbraio 2021 al 31 gennaio 2022.

## ●●Quota di partecipazione

€ 25,00 (IVA esente art. 10 DPR 633/72)

## Provider ECM e Segreteria Organizzativa



via del Brennero, 136 – Trento | Tel. 0461825907

[info@formatsas.com](mailto:info@formatsas.com) - [www.formatsas.com](http://www.formatsas.com)

Iscrizione al Registro delle Imprese di Ferrara, C.F. e P.I. 01569060385 - REA FE 178788



**E.C.M.**  
Educazione Continua  
in Medicina



# AUTOSTIMA

DALLA DEFINIZIONE AL SUO RUOLO  
NELLA VITA DELLE PERSONE,  
TRA RAPPORTI DI COPPIA, LAVORO  
E SOCIAL NETWORK



**FAD**  
corso di  
**formazione a distanza**



## ●● Finalità

È ormai noto a tutti quanto, avere una buona autostima, si riveli prezioso. Può considerarsi come un elemento "magico" in grado di conferire alla persona fiducia in sé stessa, sicurezza. Insomma, un "potere" fruibile nei vari ambiti della vita. Questo corso vuole approfondire il tema dell'autostima per meglio comprendere ogni suo aspetto, ma soprattutto, come si struttura, si evolve e si modifica nel corso della vita. Verranno valutate le varie teorie e definizioni che nel corso della storia si sono succedute e che portano il nome di diversi autori. Essendo importante contestualizzare il tema dell'autostima nel momento attuale, verrà messa in correlazione con alcuni aspetti del "mondo moderno" come i social network, bullismo e immagine corporea. Non solo, ma si approfondirà l'importanza dell'autostima nelle relazioni di coppia e nella vita professionale. Verranno esposti inoltre alcuni strumenti di valutazione dell'autostima che possono essere utilizzati dai professionisti (psicologi, psicoterapeuti, psichiatri e via dicendo) e che si rivelano una buona integrazione al colloquio clinico.

## ●● Obiettivi

- Conoscere in maniera approfondita il concetto di Sè e di autostima passando attraverso le varie definizioni che si sono succedute nel corso della storia
- Esplorare l'evoluzione dell'autostima, come si costruisce nel corso della vita e quali sono i mediatori che concorrono in questo processo
- Contestualizzare l'autostima nel mondo attuale al fine di conoscere la sua interazione con: i social network, l'immagine corporea e il bullismo
- Conoscere il ruolo dell'autostima all'interno della relazione di coppia e nella vita professionale
- Conoscere alcuni strumenti di assessment, questionari e test per la valutazione dell'autostima

### Obiettivo ECM:

NAZ-12 ASPETTI RELAZIONALI E UMANIZZAZIONE DELLE CURE

## ●● Contenuti

### IL CONCETTO DI SÈ

In questa prima lezione verrà esplorato il concetto di Sé. Verrà offerta una panoramica storica delle principali teorie e relativi autori, che hanno sviluppato questo concetto. Si parlerà inoltre dell'importanza degli Altri nella costruzione del Sè, e dei "due Sè": reale e ideale. Altro importante argomento che verrà affrontato è quello riguardante gli stili attribuzionali con un accenno al self-serving bias. Infine si parlerà altresì della Teoria dell'Autopercezione di Bem. Tutto questo sarà propedeutico per le successive lezioni dove si esaminerà il tema principe di questo corso: l'autostima.

### L'AUTOSTIMA

Con questa seconda lezione si entrerà nel vivo della tematica oggetto del corso, si parlerà infatti di autostima, più nello specifico, verranno approfondite le teorie riguardanti questo concetto e le diverse definizioni che sono state offerte dai vari autori. Considerando l'importanza di conoscere come si costruisce, si parlerà di tutti quegli elementi che concorrono alla sua costruzione come per esempio: stile di attaccamento e di attribuzione. Verrà inoltre approfondito il tema circa le distorsioni cognitive, considerando che contribuiscono in maniera rilevante nella definizione di sé.

### GLI IDEALI

Questa lezione sarà dedicata al tema degli ideali. Autostima e ideali hanno una relazione bidirezionale e s'influenzano vicendevolmente. Più specificatamente, in questa lezione verrà approfondito il ruolo che svolgono gli ideali nell'incrementare o nel diminuire l'autostima, ma anche come essi si determinano sulla base della consapevolezza di sé. Inoltre verrà ripreso l'argomento del Sè reale e Sè ideale al fine di poterlo mettere in relazione con l'autostima.

### AUTOEFFICACIA E PROFEZIA CHE SI AUTOAVVERA

Essendo un concetto per alcuni aspetti analogo all'autostima, in questa quarta lezione si parlerà di Autoefficacia, teorizzata per la prima volta da Albert Bandura. Verrà inoltre approfondita la teoria della "Profezia che si autoavvera", figlia della sociologia, e perfettamente calzante con il tema dell'autostima, riuscendo a spiegare meglio come in alcuni casi si diventa "artefici del proprio destino" attraverso una forma di autosabotaggio o al contrario di motivazione. In ultimo, ci si immergerà nel tema dei condizionamenti negativi, essendo questi fattori importanti che influiscono nel processo di costruzione del concetto di sé.

### AUTOSTIMA E RELAZIONI DI COPPIA

Questa prima lezione vede come protagonisti: l'autostima e l'amore. In particolare, verrà esplorata l'autostima in relazione ai rapporti interpersonali, nello specifico, quelli di coppia. Vedremo il suo ruolo nella scelta del partner, nelle dinamiche di coppia e nella sessualità. Inoltre approfondiremo la stretta correlazione tra gelosia per il partner e autostima.

### AUTOSTIMA E VITA PROFESSIONALE

Questa seconda lezione approfondirà il rapporto esistente tra autostima e vita professionale. Nello specifico verrà esplorato il ruolo dell'autostima nella soddisfazione lavorativa e nel raggiungimento degli obiettivi professionali.

### AUTOSTIMA E SOCIAL NETWORK

I Social Network ormai fanno parte della quotidianità di ognuno di noi. Sono a tutti gli effetti i mezzi per intrattenere rapporti interpersonali e lavorativi. Non solo, rappresentano

anche attività ludiche, che permettono lo svago. Ricordiamoci che attraverso i Social Network si ha la possibilità di ottenere gratificazioni e rimandi da parte degli Altri (like e commenti), e questi, soprattutto per i più giovani, rappresentano un modo per valutarci e per creare la propria autostima. In questa lezione vedremo proprio come queste piattaforme e le interazioni che avvengono su di esse, possono influire sull'autostima.

### AUTOSTIMA E IMMAGINE CORPOREA

L'immagine corporea è la rappresentazione delle forme del proprio corpo, che ci forma nella mente, e cioè il modo in cui il proprio corpo appare ai propri occhi. Nella nostra società questa componente ha una forte rilevanza e spesso determina il benessere o il malessere della persona. In questa lezione verrà indagato il legame esistente tra autostima e immagine corporea.

### AUTOSTIMA E BULLISMO

Il bullismo è un fenomeno purtroppo molto frequente. Negli ultimi tempi viaggia sul web, in questi casi prende il nome di cyberbullismo. Alcuni studi hanno indagato le caratteristiche di personalità dei bulli e delle loro vittime ed è emersa una correlazione con l'autostima. In questa lezione verranno messi in luce questi risultati e si approfondiranno i legami tra autostima e bullismo, anche in forma virtuale.

### TEST MULTIDIMENSIONALE DI AUTOSTIMA

In questa prima lezione verrà mostrato il Test Multidimensionale di Autostima, versione italiana del MSCS (Multidimensional Self-Concept Scale, Scala Multidimensionale del Concetto di Sé), ideato da Bruce Bracken nel 1992 per la misurazione dell'autostima nei bambini in età evolutiva.

### SCALA DELL'AUTOSTIMA DI ROSENBERG

In questa lezione si parlerà di una scala di valutazione dell'autostima ad oggi una delle più utilizzate a livello mondiale, ovvero la Scala di Autovalutazione dell'Autostima di Rosenberg, versione italiana della Rosenberg Self-Esteem Scale, realizzata nel 1985.

## ●● Docente e Responsabile Scientifico

### Dott.ssa Veronica Rossi

Psicologa clinica e sessuologa con formazione specifica in: psicologia del benessere (training autogeno, tecniche di rilassamento, visualizzazione), psicologia dello sport e psiconutrizione.

## ●● Codice corso

FAD3321NZ0102

