

# Reset di **AUTOSTIMA**

Workshop pratico di crescita personale

**SABATO 30 MAGGIO, 2026**

**09:30 - 12:30**

- ☑ Più sicurezza nelle tue scelte
- ☑ Relazioni più sane
- ☑ Meno stress e autocritica
- ☑ Maggiore chiarezza e motivazione

✦ **QUESTO È PER TE.**

**OLISTIC SPACE**  
via S. Pietro Pambio 1a  
6900 Lugano-Paradiso

+41 76 592 02 20

[www.olisticspace.com](http://www.olisticspace.com)



**OLISTIC  
SPACE**  
ENTRA NEL BENESSERE

RELATRICE:

*Ekaterina Kulisheva*

*Counselor relazionale in PNL sistemica*



L'autostima non è qualcosa con cui nasciamo.

È un processo dinamico, che si costruisce nel tempo attraverso le esperienze, le relazioni e il modo in cui interpretiamo ciò che viviamo.

Spesso pensiamo che dipenda solo da noi, ma in realtà è profondamente influenzata anche dai sistemi di cui facciamo parte: famiglia, società, lavoro, amicizie.

In questo workshop lavoreremo con strumenti di PNL sistemica per osservarti con occhi nuovi, comprendere meglio i tuoi schemi, le tue credenze e i tuoi comportamenti.

👉 L'obiettivo non è diventare una persona diversa ma sviluppare uno sguardo più consapevole su te stesso, riconoscere le tue risorse e imparare ad attivarle quando ne hai più bisogno. Molte persone fanno fatica con l'autostima non perché "non ce l'hanno"... ma perché si giudicano, si bloccano o non si ascoltano davvero.

**Durante l'incontro lavoreremo su tre aspetti semplici ma fondamentali:**

**Capire cosa ti fa sentire insicuro**

**Imparare ad ascoltarti**

**Iniziare a fare piccoli passi diversi**

**Niente teoria complicata.**

**Solo strumenti concreti che puoi usare davvero nella tua vita.**



## 💡 PERCHÉ LAVORARE SULL'AUTOSTIMA?

- ✓ **Relazioni più sane:** impari a stabilire confini chiari e a comunicare con sicurezza
- ✓ **Maggiore chiarezza e motivazione:** definisci meglio obiettivi e desideri
- ✓ **Riduzione dello stress:** affronti le sfide senza sentirti sopraffatto
- ✓ **Sviluppo del tuo potenziale:** inizi a osare, crescere e scoprire nuove risorse interiori

Chi lavora sulla propria autostima spesso ottiene risultati sorprendenti: più soddisfazione nelle relazioni, maggiore successo professionale e una vita più equilibrata.

E soprattutto... la sensazione di essere finalmente protagonista della propria storia.

📍 È il momento di fare RESET.



📅 17 Sabato 30 maggio 2026

🕒 09:30 – 12:30

📍 OLISTIC SPACE, via S. Pietro Pambio 1a, 6900 Lugano-Paradiso

💰 Costo: 90 CHF

🕒 **Iscrizioni entro: 22 maggio 2026**

🔗 Modulo iscrizioni: <https://forms.gle/65q9gg4uhbL22cV98>