



“IO POSSO”: progetto sull’autostima di Zonta Club Alessandria

13/12/2021

«Una ricerca condotta in Europa evidenzia che nel nostro Paese **l’autostima nelle donne è bassissima**: 4 donne/ragazze su 10 non si sentono belle, 7 su 10 non hanno “un’alta opinione” del proprio corpo e quindi tendono a saltare i pasti e a non partecipare ad eventi sociali. A questo si somma il sentirsi dire in casa “non combinerai mai niente”, “Sbagli tutto”.

La mancanza di autostima ha un effetto vortice dal quale da sole non è facile uscire: la mancanza di fiducia in se stesse porta ad avere paura delle novità; si ha la tendenza a rimandare gli impegni, ad evitare di assumersi rischi, non si chiede aiuto e la determinazione diventa sempre più carente, con l’aumento dell’insofferenza verso le critiche.

Avere fiducia in se stesse mette al riparo dai giudizi degli altri, prendersi cura di se stesse è importante ma occorre fare attenzione ai falsi miti, quelli che spesso giungono come “bombardamenti” dai media, dai social, dalle influencer. I nemici dell’autostima sono molti, imparare a riconoscerli è importante. La mancanza di autostima apre ad un’altra piaga sociale: la violenza sulle donne che porta con se altre gravissime problematiche.

Per questo, [Zonta Club Alessandria](#), in collaborazione con [Le Counselor Roggero](#), avvierà, dal 10 gennaio, il primo **progetto rivolto agli adolescenti “IO POSSO”**, che coinvolgerà, **60 alliev*** della scuola professionale **Enaip Alessandria**.

«Aiuteremo i ragazzi e le ragazze a darsi il giusto valore e da marzo daremo lo stesso aiuto alle donne nei luoghi di lavoro - racconta **Geromina Benso**, Presidente di Zonta Club Alessandria. *La mia esperienza di imprenditrice da quasi quarant’anni in mondi prevalentemente femminili mi ha portata ad avere molta attenzione verso questo argomento: l’autostima ha un peso rilevante con risvolti importanti sulle scelte che le donne fanno nella sfera privata e affettiva, ma anche e soprattutto nella gestione del proprio ruolo nel mondo del lavoro ».*

Alla presentazione del progetto hanno partecipato l’Assessore alle Pari Opportunità della città di Alessandria, Cinzia Lumiera, e la presidente della Consulta Pari Opportunità, Nadia Biancato, fondatrice di Zonta Club Alessandria.