

GENITORI CONSAPEVOLI

Laboratorio di Life Skills per Affrontare la Genitorialità con Serenità e Competenza

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Questo corso è pensato per genitori che desiderano crescere i propri figli in modo consapevole e sereno, dotandosi di strumenti pratici per affrontare le sfide quotidiane.

Basato sul Metodo Life Skills, il percorso offre un'esperienza interattiva, esperienziale e multisensoriale per sviluppare competenze fondamentali per la genitorialità.

In un clima di fiducia e supporto, i partecipanti saranno guidati in un percorso di crescita personale e di consapevolezza, che permetterà loro di rafforzare la propria intelligenza emotiva e capacità relazionale e cognitiva.

PERCHÉ PARTECIPARE ?

Per migliorare la gestione delle sfide quotidiane e creare un clima sereno e positivo in famiglia.

Per acquisire strumenti pratici e diventare un genitore consapevole e presente.

OBIETTIVO

Potenziare le competenze dei genitori per una gestione consapevole e serena delle situazioni familiari.



COSA IMPARERAI

- ✓ **Gestione delle emozioni:**
Saper riconoscere e regolare le emozioni per rispondere in modo positivo e costruttivo.
- ✓ **Relazioni efficaci:**
Imparare ad ascoltare e a comunicare in modo empatico e costruttivo.
- ✓ **Pensiero critico e creativo:**
Trovare soluzioni e prendere decisioni ponderate nelle situazioni familiari.

STRUTTURA DEL CORSO

Durata: 10 ore

Numero Incontri: 10 incontri della durata di 2 ore ciascuno.

Giorno di frequenza: lunedì

Orario: 18.00 - 20.00

Modalità di erogazione: Webinar interattivi con momenti di lezione frontale, lavori di gruppo, esercizi di mindfulness e schede di riflessione.

CALENDARIO 2025

Febbraio: 10; 17

Marzo: 3; 17; 24

Aprile: 7; 14

Maggio: 5; 12; 26

AREE DI COMPETENZA TRATTATE NEGLI INCONTRI

◆ AREA COMPETENZE EMOTIVE

1° INCONTRO: LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

Conoscere sé stessi e le proprie emozioni per affrontare al meglio la relazione con i propri figli

2° INCONTRO: LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

Imparare a riconoscere e regolare le emozioni per rispondere alle sfide con equilibrio

3° INCONTRO: LA GESTIONE DELLO STRESS

Acquisire tecniche per ridurre lo stress e mantenere la calma nelle situazioni difficili

◆ AREA COMPETENZE RELAZIONALI

4° INCONTRO: L'EMPATIA

Migliorare la comprensione e l'ascolto delle emozioni dei propri figli

5° INCONTRO: LA COMUNICAZIONE EFFICACE E INTENZIONALE

Comunicare in modo chiaro e costruttivo

6° INCONTRO: LE RELAZIONI EFFICACI

Costruire rapporti di fiducia e rispetto reciproco

◆ AREA COMPETENZE COGNITIVE

7° INCONTRO: IL PENSIERO CRITICO

Analizzare e riflettere sulle situazioni con giudizio

8° INCONTRO: IL PENSIERO CREATIVO

Trovare soluzioni innovative e alternative

9° INCONTRO: IL SAPER RISOLVERE I PROBLEMI

Applicare strategie efficaci per risolvere problemi concreti

10° INCONTRO: IL SAPER PRENDERE DECISIONI

Prendere decisioni ponderate e consapevoli

METODOLOGIA DIDATTICA

Lezioni interattive e lavoro di gruppo: Ogni incontro alterna momenti di teoria a esercizi pratici, con attività in gruppo organizzate in breakout rooms, per favorire un apprendimento dinamico e coinvolgente.

Mindfulness e consapevolezza corporea: Sessioni dedicate a migliorare la presenza mentale e la consapevolezza emotiva.

Schede di allenamento e riflessione: Materiali di supporto per il consolidamento delle Life Skills, mirati a potenziare l'applicazione pratica delle competenze apprese nell'ambito della genitorialità consapevole.

Supporto continuo e guida del docente: Il docente svolgerà un ruolo di facilitazione attiva, accompagnando i partecipanti nel percorso di apprendimento per sviluppare e rafforzare le competenze chiave legate alla genitorialità consapevole.

STRUMENTI DIDATTICI

Il corso utilizza schede di allenamento e riflessione per potenziare le competenze di intelligenza emotiva e consapevolezza di sé, fondamentali per la gestione delle emozioni, delle relazioni e della comunicazione.

Con l'aiuto del docente, i partecipanti saranno guidati nell'attivazione di queste competenze, per diventare genitori più consapevoli e presenti.

DESTINATARI

tutti coloro che vogliono mettersi in gioco su questo tema.

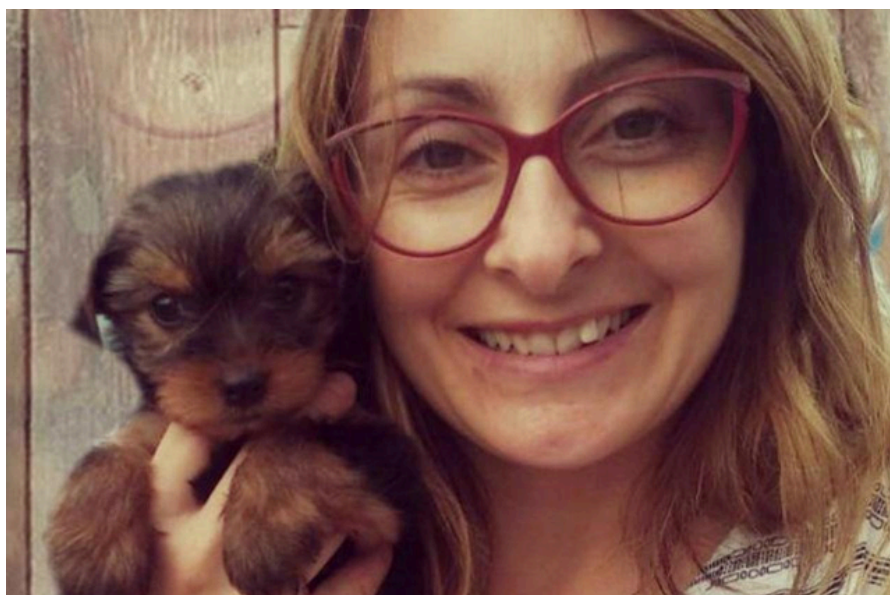
A titolo esplicativo ma non esaustivo: genitori, futuri genitori, neo genitori.

In generale le figure che rivestono il ruolo genitoriale a qualsiasi titolo (genitore biologico, affidatario, adottivo).

PARTECIPANTI

20 max

IL RESPONSABILE SCIENTIFICO E DOCENTE DEL CORSO



DOTT.SSA SERENA SAVARELLI

CHI È SERENA SAVARELLI

Mamma di cinque figli, vive e lavora a Castiglion Fiorentino (AR) come Ostetrica.

Serena si adopera nel sociale nei percorsi di accoglienza di bambini con bisogni speciali.

Ostetrica, Operatrice/Facilitatrice in Scrittura Terapeutica - Metodo Scarpante®, Operatrice Mindfulness Psicosomatica (Progetto Gaia), promotrice delle Life Skills, Operatrice di Massaggio Infantile.

La sua passione è la scrittura.

PROGRAMMA

Questo programma permette ai genitori di acquisire e allenare competenze pratiche per migliorare il proprio benessere emotivo e relazionale, nonché la propria capacità di affrontare e risolvere situazioni complesse.

AREA COMPETENZE EMOTIVE

Primo Incontro: LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

- Obiettivo: Riconoscere i propri stati emotivi e i propri punti di forza e debolezza.
- Attività: Sessione di mindfulness per l'autosservazione, riflessione guidata con schede di consapevolezza.
- Output: Comprendere il ruolo della consapevolezza nel proprio approccio genitoriale.

Secondo Incontro: LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

- Obiettivo: Sviluppare strategie per gestire rabbia, ansia, e frustrazione.
- Attività: Esercizi di immedesimazione/role-playing per affrontare situazioni emotivamente sfidanti.
- Output: Strumenti per rispondere in modo adeguato e costruttivo alle emozioni.

Terzo Incontro: LA GESTIONE DELLO STRESS

- Obiettivo: Riconoscere le fonti di stress e adottare tecniche per ridurlo.
- Attività: Attività di riflessione, rilassamento e tecniche di respirazione.
- Output: Strategie per mantenere la calma e gestire situazioni di stress.

AREA COMPETENZE RELAZIONALI

Quarto Incontro: L'EMPATIA

- Obiettivo: Migliorare la capacità di comprendere e rispettare le emozioni altrui.
- Attività: Simulazioni di ascolto attivo e attività di gruppo per stimolare l'empatia.
- Output: Capacità di comprendere e rispondere empaticamente ai figli.

Quinto Incontro: LA COMUNICAZIONE EFFICACE E INTENZIONALE

- Obiettivo: Sviluppare una comunicazione chiara e costruttiva.
- Attività: Esercizi pratici di comunicazione assertiva, riflessioni su schede interattive.
- Output: Migliorare l'interazione con i figli, creando un clima di fiducia.

Sesto Incontro: LE RELAZIONI EFFICACI

- Obiettivo: Costruire relazioni positive e stabili.
- Attività: Lavoro in gruppi su casi studio e simulazioni relazionali.
- Output: Strategie per risolvere conflitti e mantenere relazioni armoniose.

AREA COMPETENZE COGNITIVE

Settimo Incontro: IL PENSIERO CRITICO

- Obiettivo: Rafforzare il pensiero analitico e il giudizio autonomo.
- Attività: Discussione di casi pratici e riflessione su situazioni reali.
- Output: Capacità di analizzare situazioni complesse e prendere decisioni informate.

Ottavo Incontro: IL PENSIERO CREATIVO

- Obiettivo: Favorire soluzioni creative e alternative ai problemi.
- Attività: Brainstorming in gruppo e tecniche di problem-solving creativo.
- Output: Sviluppo di approcci creativi nella gestione familiare.

Nono Incontro: IL SAPER RISOLVERE I PROBLEMI

- Obiettivo: Applicare un metodo strutturato per affrontare difficoltà.
- Attività: Esercizi di problem-solving con scenari concreti.
- Output: Strumenti per risolvere problemi pratici nella vita quotidiana.

Quota di partecipazione

€ 245,00 iva inc - Iscrizione singola

€ 390,00 iva inc - Iscrizione in coppia (genitore, amic*, compagn*)

>>> La quota può essere versata in 3 rate

Piano rate - Iscrizione singola:

- 85,00 euro all'iscrizione
- 85,00 euro entro il 15 marzo 25
- 75,00 euro entro il 15 aprile 25

Piano rate - Iscrizione in coppia

- 130,00 euro all'iscrizione
- 130,00 euro entro il 15 marzo 25
- 130,00 euro entro il 15 aprile 25

Affinché l'iscrizione sia considerata valida e ai fini della conservazione del posto entro tre giorni dall'invio del Modulo di iscrizione dovrà essere inviata la ricevuta del pagamento effettuato.

La quota di partecipazione comprende

- attestato di partecipazione;
- schede di allenamento in pdf per ogni area di competenza

IL TESTO DI STUDIO RACCOMANDATO



Si consiglia vivamente lo studio di questo testo per approfondire le tematiche trattate e ottimizzare l'apprendimento.

Ciascun partecipante potrà provvedere ad acquistare il testo:

“Dacci il dieci, Lisa! ”

Casa editrice:
Edizioni Effetto

Autrici:
Serena Savarelli e Barbara Quadernucci.



CURIOSITÀ

Perchè è stato scelto il titolo

“DACCI IL 10 LISA!”

Lisa è la storia di una bambina accolta tramite un percorso di adozione a rischio giuridico.

Lisa è stata ed è, come ogni figlio, l'opportunità di tornare consapevoli che il lavoro continuo dentro se stessi permette di raggiungere il proprio e l'altrui benessere.

Sono i nostri figli ad allenarci e renderci, così, genitori funzionali.



CONTATTI

Faber Formazione – Roma

E-mail info@faberformazione.it

Info ed iscrizioni

Valeria – Tel e whatsapp [351.678.8673](tel:351.678.8673)
lun-ven dalle 12:30 alle 16.30

Frequenza Corsi

Diana – Tel e whatsapp [327.48.04.689](tel:327.48.04.689)
lun-ven dalle 9:00 alle 14.00

Assistenza tecnica

Tel e whatsapp [329.67.81.833](tel:329.67.81.833)
pomeriggio, weekend ed urgenze