

Laboratorio Autostima e gestione delle emozioni

PER GENITORI



Un percorso per i genitori per riflettere sulla gestione delle emozioni e sulla cura dell'autostima

Nell'ambito del progetto "QUA - Il quartiere bene comune"



Laboratorio tenuto dalla **dott.ssa Rita Ferrari**

Si tratta di un percorso di **cinque incontri** per il genitore o la coppia che ha come obiettivo la *riflessione* sulla gestione delle emozioni proprie e dei figli e su un'importante componente dello sviluppo della personalità: l'autostima.

Il lavoro si svolgerà in piccolo gruppo e verranno proposte attività che stimolano la riflessione su come gestiamo le nostre emozioni in rapporto a quelle dei figli, quale aiuto, sostegno è possibile dare ai figli affinché sviluppino una gestione autonoma delle proprie emozioni, come accompagniamo i figli nella costruzione della loro autostima.

L'obiettivo è anche quello di raggiungere maggiore *consapevolezza* sulle proprie modalità di gestione delle emozioni, su come ci si sintonizza con quelle dei figli, su come si vive la propria genitorialità.

DOVE: Ludoteca di Marmiolo
presso circolo ANSPI Via della Tromba n. 11/B

QUANDO: 3, 10, 14, 24, 31 maggio, ore 18 - 19.30

COSTO: 30 euro complessivi per i 5 incontri,
iscrizioni al 3288063137 (sms/wapp)