

DACCI IL DIECI, LISA

IL CORSO



 **LE LIFE SKILLS - COMPETENZE**

PER LA VITA e NEL PERCORSO

GENITORIALE 



PERCHÈ IL CORSO

LE COPPIE ESPRIMONO SEMPRE DI PIÙ IL BISOGNO DI ACQUISIRE



conoscenze ed abilità per gestire con **consapevolezza** il ruolo di genitore,



periodo caratterizzato da instabilità emotiva, preoccupazioni, ansia e stress.



conoscenze sull'**intelligenza emotiva**, come capacità di

- riconoscere i propri sentimenti e quelli degli altri,
- motivare sé stessi,
- gestire positivamente le proprie emozioni tanto interiormente, quanto nella relazione con gli altri.



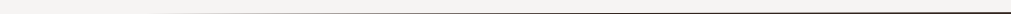
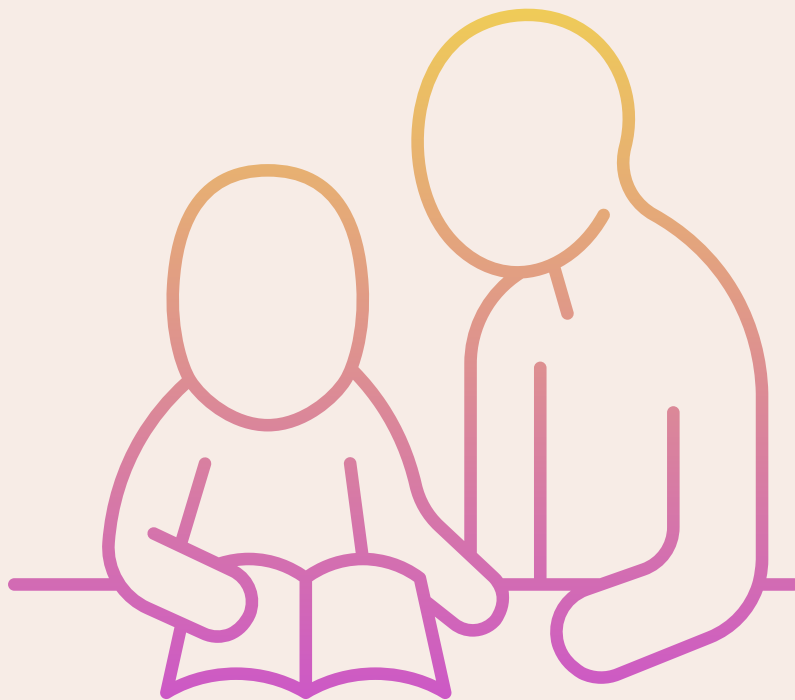
**SONO QUESTE ABILITÀ FONDAMENTALI
CHE OGNI GENITORE HA IL DOVERE DI
TRASMETTERE AI PROPRI FIGLI.**



COSA OFFRE IL CORSO

Emerge l'esigenza di realizzare un percorso, rivolto alla "crescita" dei genitori stessi, e ciò per **offrire alla coppia strumenti** per

- il benessere personale
 - sviluppare e allenare quell'insieme di capacità e attitudini che consentiranno loro di
 - ▶ offrire cure adeguate ai bisogni del bambino,
 - ▶ riconoscere i suoi bisogni affettivi,
 - ▶ offrire contenimento e regolazione dei suoi stati d'animo,
 - ▶ dare dei limiti e delle regole.
-





LA STRUTTURA



10

INCONTRI



IN

WEBINAR

1



VOLTA A

SETTIMANA



20

ORE

TOTALI



LA FINALITA'

Il progetto nasce

con l'intento di promuovere un concetto **sostenibile di salute**

e con l'idea che il **benessere dei bambini** possa partire dalle competenze, dalle risorse e dalla consapevolezza acquisita e allenata da parte dei genitori.

Il percorso genitoriale può diventare per ciascun genitore un tempo nel quale acquisire e/o allenare strumenti di crescita personale che contribuiscono alla salute della donna, della coppia, dei figli stessi, e quindi della famiglia nella sua unicità



**IL BENESSERE DEI BAMBINI
PARTE DALLA
SALUTE DELLA FAMIGLIA**



I BENEFICI

Durante il percorso genitoriale si acquisiranno:

✓ maggior equilibrio emotivo-corporeo

che portano a una riduzione di richieste di supporto psicologico da parte della donna/coppia;

✓ maggior capacità di allenare la consapevolezza di sé

e quindi un minor numero di genitori che hanno necessità di

- rafforzare le proprie competenze genitoriali
- gestire lo stress causato dai ritmi poco sostenibili dati dal lavoro e contemporanea gestione della famiglia.

I beneficiari dell'intervento formativo saranno i figli e tutti gli altri componenti del nucleo familiare.



DESTINATATI DEL CORSO:

tutti coloro che voglio mettersi in gioco su questo tema, ed in particolare le coppie di genitori che lavorano.

OBIETTIVI GENERALI

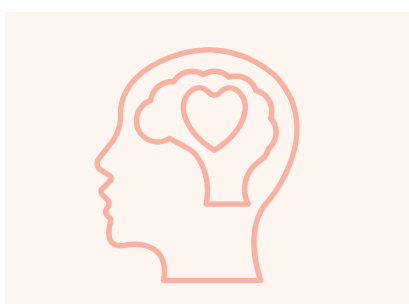
umentare il livello globale

di consapevolezza di sé

e di consapevolezza nella coppia, spesso

impegnata a destreggiarsi tra famiglia e lavoro.

Ciò significa **AUTOCONSAPEVOLEZZA**
sul proprio stato



emotivo

ossia conoscere e saper esprimere i propri sentimenti apertamente e con assertività, dando loro il proprio nome e riconoscendo il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni



corporeo

ossia saper riconoscere i segnali del corpo che subisce intense trasformazioni e richiede bisogni diversi



cognitivo

conoscere i propri punti di forza, le aree deboli e capire in che cosa si può migliorare anche in relazione al proprio vissuto passato, bisogni, obiettivi, desideri...

OBIETTIVI SPECIFICI

01

Acquisire conoscenze sulle Life Skills e sulla Intelligenza emotiva per riconoscere delle proprie aree di miglioramento;



02

Acquisire conoscenze sulla consapevolezza di sé e gli strumenti per allenarla;



03

Migliorare la capacità di gestire le proprie emozioni e lo stress;



04

Sperimentare la capacità di percepire il senso di quello che accade e dei propri vissuti e del significato che hanno per sé stessi;



05

Sperimentare i benefici della Mindfulness, come abilità di essere totalmente presenti nel momento e pienamente consapevoli di quello che ci accade - allenamento della consapevolezza corporea.



LA METODOLOGIA

Si utilizzerà il Metodo Life Skills.

Il Metodo prevede un processo di apprendimento e allenamento di tipo interattivo, esperienziale, multisensoriale.

Si crea un clima di fiducia in cui il partecipante viene accolto ed è facilitato ad aprirsi all'ascolto e al cambiamento.

Le lezioni si terranno in **Webinar interattivi** :

le lezioni frontali si alterneranno a lavori di gruppo in sessioni multiple;

le schede di riflessione e approfondimento guideranno la focalizzazione; si eseguiranno attività di mindfulness;

il docente guiderà i partecipanti all'attivazione delle competenze chiave

GLI STRUMENTI DIDATTICI

Le lezioni prevedono l'attivazione di schede di allenamento che

- migliorano la consapevolezza
- offriranno conoscenze sull'Intelligenza Emotiva e le Life Skills ai genitori

Tali strumenti di allenamento promuovono la gestione di

- emozioni
- relazioni
- comunicazione

Le nozioni teoriche trattate sulle

- Life Skills,
- l'intelligenza emotiva
- la consapevolezza corporea

rafforzeranno nei partecipanti anche le stesse competenze genitoriali.



IL TESTO DA STUDIARE



Ciascun partecipante dovrà provvedere ad acquistare e leggere come strumento di allenamento ulteriore:

“Dacci il dieci, Lisa! ”

Casa editrice:
Edizioni Effetto

Autrici:
Serena Savarelli e Barbara Quadernucci.



CURIOSITÀ

Perchè è stato scelto il titolo

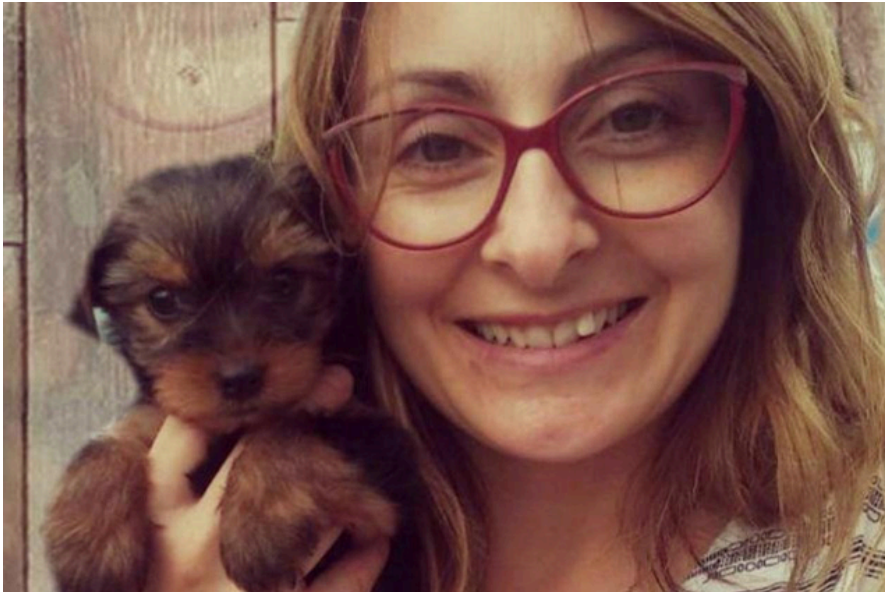
“DACCI IL 10 LISA!”

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.

IL REPONSABILE 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.



IL PROGRAMMA

AREA COMPETENZE EMOTIVE

1°, 2°, 3° Incontro

primo incontro - la consapevolezza di sé

- Attivazione di “ Il mio punto di forza”: conoscenza dei compagni.
- Illustrazione della Mappa del Percorso.
- Scheda “3 Domande salvavita – le domande dell’intelligenza emotiva”: compilazione, riflessioni e condivisione.
- Introduzione ai concetti di Life skills ed Intelligenza Emotiva
- Attivazione della scheda “Autovalutazione”: compilazione riflessioni, autovalutazione.
- Prima Life Skill “La Consapevolezza di sé”

secondo incontro - la gestione delle emozioni

- Attivazione della Mindfulness.
- Q&A e Riflessioni sul primo incontro.
- Scheda “PEA - allenamento della consapevolezza di sé” : compilazione, riflessioni e condivisione.
- Introduzione alle “Emozioni”, “Sentimenti ed Emozioni”, la “Gestione delle Emozioni”
- Scheda “V.E.T. - Navigare le emozioni”
- Scheda “Dare valore all’emozione”
- Il Sequestro emotivo

terzo incontro - la gestione dello stress

- Attivazione della Mindfulness.
 - Q&A e Riflessioni sul precedente incontro.
 - Scheda “PEA;
 - Introduzione al concetto di Stress
 - Scheda del “ Serbatoio Antistress”
 - Scheda “Vivere felici e contenti”
-



IL PROGRAMMA

AREA COMPETENZE RELAZIONALI 4°, 5°, 6° Incontro

quarto incontro - l'empatia

- Attivazione della Mindfulness.
- Q&A e Riflessioni sul precedente incontro.
- Scheda "PEA "
- Introduzione al concetto di Empatia
- Introduzione al concetto di Sani principi
- Attivazione di allenamento dell'Empatia



quinto incontro - la comunicazione efficace e interzionale

- Attivazione della Mindfulness.
- Q&A e Riflessioni sul precedente incontro.
- Scheda PEA
- Allenamento su "gli ostacoli che impediscono una comunicazione efficace"

sesto incontro - le relazioni efficaci

- Attivazione della Mindfulness.
 - Q&A e Riflessioni sul precedente incontro.
 - Scheda PEA
 - Allenamento su "individuazione del proprio stile relazionale"
 - Decalogo per un conflitto fecondo
-



IL PROGRAMMA

AREA COMPETENZE COGNITIVE

7°, 8°, 9°, 10° Incontro

settimo incontro - il pensiero critico

- Attivazione della Mindfulness.
- Q&A e Riflessioni sul precedente incontro.
- Scheda PEA
- Introduzione al concetto di Pensiero critico
- Allenamento su virus mentali , pensieri killer , virus mentali in azione

ottavo incontro - il pensiero creativo

- Attivazione della Mindfulness.
- Q&A e Riflessioni sul precedente incontro.
- Scheda PEA
- Introduzione al concetto di Pensiero creativo
- Allenamento su individuazione degli elementi che sono di ostacolo alla propria creatività e al pensiero creativo.

nono incontro - il saper risolvere i problemi

- Attivazione della Mindfulness.
- Q&A e Riflessioni sul precedente incontro.
- Scheda PEA
- Individuazione del concetto di problema
- Introduzione al significato di saper risolvere problemi

decimo incontro - il saper prendere decisioni

- Attivazione della Mindfulness.
- Q&A e Riflessioni sul precedente incontro.
- Scheda PEA
- Allenamento con compilazione scheda 10-10-10



IL CALENDARIO

Webinar Live - 18.00 20.00

OTTOBRE 24

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRE 24

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICEMBRE 24

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					





Quota

La quota di partecipazione è pari a € 300,00 iva inclusa.
15,00 euro a persona ad ora!

Il pagamento è suddiviso in 3 rate.

- € 100,00 all'iscrizione
- € 100,00 entro il giorno 5 dei mesi di Ottobre e Novembre 2024

EARLY BIRD € 270,00 iva inclusa

- € 50,00 acconto ENTRO il 31 Luglio 2024;
- € 110,00 entro il giorno 5 dei mesi di Ottobre e Novembre 2024

VIENI IN COPPIA!

Per la partecipazione in coppia la quota totale è pari ad euro 400,00 iva inclusa.
10,00 euro a persona ad ora in coppia!

- € 100,00 all'iscrizione
- € 150,00 entro il giorno 5 dei mesi di Ottobre e Novembre 2024

EARLY BIRD IN COPPIA € 370,00 iva inclusa

- € 50,00 acconto ENTRO il 31 Luglio 2024;
- € 160,00 entro il giorno 5 dei mesi di Ottobre e Novembre 2024

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.



CONTATTI

Faber Formazione – Roma

E-mail info@faberformazione.it

Info ed iscrizioni

Valeria – Tel e whatsapp [351.678.8673](tel:351.678.8673)

Frequenza Corsi e Assistenza tecnica

Diana – Tel e whatsapp [327.48.04.689](tel:327.48.04.689)

lun-ven mattina dalle 9:30 alle 13:30

Supporto Faber

Tel e whatsapp [329.67.81.833](tel:329.67.81.833)

pomeriggio, weekend ed urgenze