



**Centro Berne**

L'Analisi Transazionale Relazionale

— 40 ANNI - DAL 1978 —

## “L'AT a supporto della genitorialità” PRIMO CICLO DI INCONTRI A TEMA

L'Analisi Transazionale può fornire ai genitori utili strumenti per comprendere le proprie modalità di comunicazione e relazione con i figli, per riflettere su se stessi e sul proprio modo di comportarsi nell'esercizio del ruolo, offrendo stimoli e prassi concrete per una genitorialità efficace.

Con questo presupposto, proponiamo un percorso articolato in 4 serate che ha come obiettivi: riflettere sulle proprie modalità di relazione con i figli e sulle aree di difficoltà riscontrate nel ruolo

acquisire strumenti per gestire più efficacemente la relazione e le situazioni potenzialmente conflittuali durante la fasi di crescita dei figli

consolidare la fiducia in se stessi come genitori e la propria autostima in modo da trasmettere messaggi positivi e nutrienti ai propri figli

sostenere un processo di consapevolezza individuale, utile a migliorare il proprio benessere psicologico e quindi la propria genitorialità

### **A chi si rivolge**

A tutti i genitori che vogliono riflettere sul proprio ruolo per trovare nuove modalità di azione e relazione con i figli e/o a quelli che desiderano confrontarsi con altre persone che condividono le stesse fatiche e opportunità.

### **Programma e calendario:**

#### **1) Giovedì 11 ottobre 2018, orario 18,30-21,00**

*Dott.ssa Manuela Giago e Dott.ssa Nadia Rotelli*

**COMUNICARE EFFICACEMENTE CON I FIGLI**

- Stili genitoriali e Stati dell'Io
- Regole di comunicazione e spunti per migliorare la relazione

#### **2) Martedì 23 ottobre 2018, orario 18,30-21,00**

*Dott.ssa Manuela Giago e Dott.ssa Nadia Rotelli*

**IL POTERE DI CAREZZE E RICONOSCIMENTI NEL RAPPORTO CON I FIGLI**

- L'economia di carezze genitoriale e i riconoscimenti importanti per la crescita
- Saper dare carezze e riconoscimenti ai figli e a se stessi

#### **3) Venerdì 9 novembre 2018, orario 18,30-21,00**

*Dott.ssa Silvia Polin e Dott.ssa Annalisa Valsasina*

**OLTRE ALLE PAROLE: EMOZIONI, ASPETTATIVE E DONI TRA GENERAZIONI**

**I MESSAGGI POSITIVI CHE AIUTANO A COSTRUIRE AUTOSTIMA NEI FIGLI**

- Il ruolo dei genitori nella costruzione della personalità e del Copione individuale: Permessi e ingiunzioni
- I killer di una genitorialità sufficientemente buona: aspettative, spinte e punti di attenzione

#### **4) Giovedì 22 novembre 2018, orario 18,30-21,00**

*Dott.ssa Silvia Polin e Dott.ssa Annalisa Valsasina*

**AMARE SE STESSI PER AMARE I PROPRI FIGLI**

- L'Ombra individuale e il suo ruolo nel rapporto con i figli. Prendersi cura di sé come punto di partenza per la cura dei figli
- La genitorialità positiva verso se stessi

### **Costo:**

Per l'iscrizione alle singole serate: € 25

Per l'iscrizione all'intero ciclo: € 90

**Modalità di iscrizione:** tel. 02/4987357, dal lunedì al venerdì dalle 14,30 alle 18,30. E' necessario che l'iscrizione pervenga almeno una settimana prima dell'attività alla quale ci si iscrive. I singoli workshop si terranno solo se verrà raggiunto un numero minimo di partecipanti.