

## PALESTRA PER GENITORI 2024-2025

2° ciclo di incontri per genitori  
Biblioteca dell'Orticoltura di Firenze

**Titolo del ciclo di incontri:**

**“INTELLIGENZA EMOTIVA: UNA CAPACITA' INDISPENSABILE PER AVERE RELAZIONI APPAGANTI E AFFRONTARE CON SUCCESSO LE SFIDE DELLA VITA.”**

**Vieni a conoscere le abilità e gli strumenti per sviluppare l'intelligenza del cuore e diventare “allenatore emotivo” dei tuoi figli!**

8 incontri gratuiti, un sabato al mese, dalle 10,30 alle 12,30, presso la Biblioteca dell'Orticoltura di Firenze, per conoscere, sperimentare e apprendere le principali componenti dell'intelligenza emotiva, attraverso laboratori, condivisioni di gruppo e integrazioni teoriche.

Gli incontri sono condotti dalla Dott.ssa Maria Claudia La Volpe, formatore, counselor, mediatore e consulente familiare, esperta di comunicazione e gestione

### **DATE, TITOLI E CONTENUTI DEGLI INCONTRI**

**1) 12 ottobre 2024: Intelligenza emotiva:** una capacità indispensabile per avere relazioni di qualità e affrontare con successo le sfide della vita. I costi dell'analfabetismo emozionale e i benefici per i figli cresciuti da genitori emotivamente intelligenti. Le 4 abilità da imparare e insegnare ai figli perché possano stare bene con sè stessi e con gli altri.

**2) 16 novembre 2024: Neuroscienze e anatomia dei circuiti emozionali.** I 3 cervelli e le 2 menti che regolano il nostro modo di comportarci e di relazionarci. Come trovare il giusto equilibrio tra cuore e mente per prendere decisioni responsabili e costruire relazioni serene e appaganti.

**3) 21 dicembre 2024: Autoconsapevolezza, accettazione, congruenza ed empatia.** Le 4 componenti dell'intelligenza emotiva che permettono di stare bene con sè stessi e di entrare in connessione con gli altri. Imparare a riconoscere e nominare le emozioni attraverso linguaggi verbali e non verbali. In che modo la percezione, i pensieri e il dialogo interno influenzano le nostre emozioni e i nostri comportamenti.

**4) 18 gennaio 2025: Come gestire le tempeste emotive.** Riconoscere i bisogni che scatenano un allagamento emotivo. Quando i bisogni dei genitori si scontrano con quelli dei figli adolescenti. La comunicazione assertiva come strumento per esprimere emozioni, pensieri, bisogni e valori. Strategie per mantenere l'autocontrollo e adottare comportamenti più responsabili e adeguati.

**5) 15 febbraio 2025: Saper dire di sì e di no.** L'importanza dei limiti. Destreggiarsi tra soddisfacimento dei desideri e bisogno di contenimento, tra permissivismo e autoritarismo attraverso 3 strumenti: ascolto, dialogo e amorevole fermezza.

**6) 22 marzo 2025: Empatia e alessitimia.** Il ruolo dei neuroni specchio e della sintonizzazione tra genitore e figlio nello sviluppo dell'empatia. Come l'esempio e l'imitazione favoriscono la capacità dei figli di comprendere i sentimenti altrui, instaurare buone relazioni e gestire i conflitti in modo rispettoso e costruttivo.

**7) 19 aprile 2025: Genitori allenatori emotivi.** Come facilitare i figli ad esprimere e gestire le loro emozioni in modo congruente e responsabile. Le barriere alla comunicazione e il potere dell'accettazione. L'ascolto empatico che fa sentire i figli visti, compresi e amati anche quando le loro emozioni o le loro azioni li rendono poco amabili.

**8) 24 maggio 2025: Litigare (fa) bene.** Come trasformare i litigi dei figli in occasioni di crescita e apprendimento. Imparare (e insegnare) l'arte di litigare bene per gestire i conflitti in modo efficace, mantenendo intatte le nostre relazioni.