
**PALESTRA PER GENITORI
CICLO DI 8 INCONTRI
SABATO MATTINA 10,30-12,30
OTTOBRE 2024 – MAGGIO 2025**

**BIBLIOTECA Orticoltura
Via Vittorio Emanuele II n°4, Firenze**

Prosegue anche quest'anno il ciclo degli incontri della "Palestra per genitori", che sarà incentrato sul tema dell'intelligenza emotiva. Attraverso laboratori, condivisioni di gruppo e integrazioni teoriche i genitori e tutti coloro che a vario titolo hanno relazioni con bambini, ragazzi e adolescenti verranno aiutati a conoscere, sperimentare e apprendere le principali componenti dell'intelligenza emotiva, una capacità indispensabile per avere relazioni appaganti e affrontare con successo le sfide della vita. Sviluppare l'intelligenza del cuore e diventare degli "allenatori emotivi" è l'obiettivo di questo interessante e stimolante ciclo di incontri a cura della dott.ssa Maria Claudia La Volpe, formatrice del Metodo Gordon e mediatrice familiare.

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 sé stessi e con gli altri.

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.

21 dicembre 2024: Autoconsapevolezza, accettazione, congruenza ed empatia. Le 4 componenti dell'intelligenza emotiva che permettono di stare bene con sé 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.

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.

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.

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.

12 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.

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.