

## Le buone abitudini...e le cattive

Il 95% di ogni cosa che pensiamo, sentiamo o facciamo dipende dalle nostre abitudini.

Tra queste vi sono le buone abitudini e le cattive, ovvero le abitudini che vi consentono di ottenere quello che volete e quelle invece che vi ostacolano.

Le buone abitudini **sono difficili da costruire ma è facile conviverci**, mentre le cattive abitudini si acquisiscono facilmente ma è difficile conviverci perché generano malessere, senso di frustrazione, conflitti.

I nostri percorsi formativi tendono a far acquisire buone abitudini in specifici campi del vivere quotidiano.

## Come migliorare la nostra comunicazione?



### 1) ASCOLTARE.

Non esiste comunicazione senza ascolto. Spesso invece le persone si preoccupano di essere interessanti piuttosto che interessate, interrompono l'altro credendo di aver già "capito tutto" e pensando solo di affermare il proprio pensiero magari con le categorie mentali di cui dispongono frutto di stereotipi e pregiudizi;

### 2) CURARE LA COMUNICAZIONE NON VERBALE.

Diversi studi (Albert Mehrabian) ci dicono che nella comunicazione le parole contano solo il 7%. Il 93% dell'efficacia invece della nostra comunicazione - anche se in effetti lo psicologo citato si riferiva prevalentemente all'espressione dei nostri sentimenti - passa attraverso il nostro corpo e il paraverbale (tono, volume, ritmo della voce).

### 3) SINTONIZZARSI CON L'INTERLOCUTORE.

## PERCORSI DI SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ

A partire dall'anno scolastico 2016/2017 la nostra attività si focalizzerà sulla funzione genitoriale.

### Obiettivi

1. acquisire delle competenze che permettono di creare un clima familiare sereno;
2. favorire la crescita di un atteggiamento positivo nella relazione con i figli;
3. diminuire i rischi che i figli ricorrono a droghe o alcool;
4. aumentare le possibilità che i figli si impegnino negli studi;
5. accrescere nei figli una maggiore stabilità emotiva, maturità cognitiva e maggiore creatività.

A volte non basta l'amore che nutriamo per i nostri figli per garantire loro una crescita armoniosa. Occorre dotarsi di competenze relazionali/comunicative che favoriscono la loro comprensione e l'espressione dei loro sentimenti. Migliorare la nostra capacità di ascolto e *l'essere empatici* sono gli obiettivi primari di questo percorso

## GRUPPO DI INCONTRO PER GENITORI

### Obiettivi

1. permettere ai genitori di esprimere i propri sentimenti e le proprie esperienze personali;
2. Sviluppare una maggiore accettazione di sé stessi e degli altri;
3. Sviluppare un'autentica comunicazione interpersonale;
4. Offrire uno spazio di crescita personale

Il gruppo è universalmente riconosciuto come una risorsa per la soluzione a problemi e difficoltà di varia natura.

In esso trovano spazio la condivisione e la comprensione quando i loro membri devono far fronte a medesime difficoltà o problemi.

Si sprigiona un pensiero creativo, e cioè diversi modi di affrontare il medesimo problema che allarga la visione dello stesso o fa assumere altri e/o diversi punti di vista che consentono ai partecipanti risorse nascoste e insospettabili (definizione del problema, lettura dei bisogni, espressioni dei sentimenti) che conducono alla soluzione del problema o ad una condizione ad essa prossima.

## STRUTTURA E ORGANIZZAZIONE DEGLI INCONTRI

### Struttura

Gli incontri sono strutturati per la creazione di un clima facilitante:

1. Empatia;
2. Accettazione positiva incondizionata;
3. Congruenza.

All'esordio di ogni incontro tutti i partecipanti esprimono le emozioni del momento e il loro stato d'animo nonché qualche riflessione personale.

Il conduttore, subito dopo il bollettino iniziale, tiene generalmente una lezione teorica di circa 20 minuti cui seguiranno delle esercitazioni pratiche ed il relativo processo di integrazione cognitiva.

Questa fase si concluderà alle ore 17.00 e dopo una pausa (in genere 20 min.) inizierà il gruppo di incontro che si concluderà alle ore 18.30

Durante l'incontro finale avrà luogo una valutazione del corso da parte di ogni singolo partecipante nonché l'integrazione cognitiva e la valutazione da parte del conduttore.

### Organizzazione

Per entrambe i corsi si terranno n° 4 incontri di 3 ore ciascuno.

Gli incontri avranno luogo nel pomeriggio con cadenza settimanale dalle ore 15.30 alle ore 18.30 presso le sedi degli istituti scolastici che ne faranno richiesta.

Gli incontri sono aperti ad un massimo di 14 genitori.

Requisito fondamentale di ogni incontro è la puntualità di tutti coloro che partecipano alla sua realizzazione.



## PERCORSI DI SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ

A partire dall'anno scolastico 2016/2017

la nostra attività si focalizzerà sulla funzione genitoriale.

### Obiettivi

- 1. acquisire delle competenze che permettono di creare un clima familiare sereno;
- 2. favorire la crescita di un atteggiamento positivo nella relazione con i figli;
- 3. diminuire i rischi che i figli ricorrano a droghe o alcool;
- 4. aumentare le possibilità che i figli si impegnino negli studi;
- 5. accrescere nei figli una maggiore stabilità emotiva, maturità cognitiva e maggiore creatività.

A volte non basta l'amore che nutriamo per i nostri figli per garantire loro una crescita armoniosa. Occorre dotarsi di competenze relazionali/comunicative che favoriscono la loro comprensione e l'espressione dei loro sentimenti. Migliorare la nostra capacità di ascolto e *l'essere empatici* sono gli obiettivi primari di questo percorso

## GRUPPO DI INCONTRO PER GENITORI

### Obiettivi

- 1. permettere ai genitori di esprimere i propri sentimenti e le proprie esperienze personali;
- 2. Sviluppare una maggiore accettazione di sé stessi e degli altri;
- 3. Sviluppare un'autentica comunicazione interpersonale;
- 4. Offrire uno spazio di crescita personale

Il gruppo è universalmente riconosciuto come una risorsa per la soluzione a problemi e difficoltà di varia natura.

In esso trovano spazio la condivisione e la comprensione quando i loro membri devono far fronte a medesime difficoltà o problemi.

Si sprigiona un pensiero creativo, e cioè diversi modi di affrontare il medesimo problema che allarga la visione dello stesso o fa assumere altri e/o diversi punti di vista che consentono ai partecipanti risorse nascoste e insospettabili (definizione del problema, lettura dei bisogni, espressioni dei sentimenti) che conducono alla soluzione del problema o ad una condizione ad essa prossima.

## STRUTTURA E ORGANIZZAZIONE DEGLI INCONTRI

### Struttura

Gli incontri sono strutturati per la creazione di un clima facilitante:

1. Empatia;
2. Accettazione positiva incondizionata;
3. Congruenza.

All'esordio di ogni incontro tutti i partecipanti esprimono le emozioni del momento e il loro stato d'animo nonché qualche riflessione personale.

Il conduttore, subito dopo il bollettino iniziale, tiene generalmente una lezione teorica di circa 20 minuti cui seguiranno delle esercitazioni pratiche ed il relativo processo di integrazione cognitiva.

Questa fase si concluderà alle ore 17.00 e dopo una pausa (in genere 20 min.) inizierà il gruppo di incontro che si concluderà alle ore 18.30

Durante l'incontro finale avrà luogo una valutazione del corso da parte di ogni singolo partecipante nonché l'integrazione cognitiva e la valutazione da parte del conduttore.

### Organizzazione

Per entrambe i corsi si terranno n° 4 incontri di 3 ore ciascuno.

Gli incontri avranno luogo nel pomeriggio con cadenza settimanale dalle ore 15.30 alle ore 18.30 presso le sedi degli istituti scolastici che ne faranno richiesta.

Gli incontri sono aperti ad un massimo di 14 genitori.

Requisito fondamentale di ogni incontro è la puntualità di tutti coloro che partecipano alla sua realizzazione.

