



centro culturale einstein milano

Propone per tutti i genitori

in collaborazione con la Dott.ssa Paolarita Salina

LIFE Skills :

proposta di percorso esperienziale per sostenere i genitori nel loro complesso compito di supporto alla crescita dei figli senza dimenticare che prima di essere genitori sono PERSONE.

Le life's skills sono competenze che ciascuno nella vita sviluppa in modi diversi e più o meno efficaci.

L'OMS le ha indicate come fattori capaci di migliorare il benessere degli individui e quindi come efficaci promotori di salute.

Il percorso prevede 5 serate (*dalle 18.00 alle 20.00 - aula collegio*) in cui saranno trattate una o più life's skills, proponendo ai partecipanti occasioni per fare un po' il bilancio delle proprie abilità e migliorarsi o verificarsi rispetto ad esse. Sarebbe importante seguire tutto il percorso.

II 12 marzo 2010

ci soffermeremo sulla capacità di AUTOCONSAPEVOLEZZA e di COMUNICAZIONE EFFICACE

II 26 marzo 2010

sulla capacità di EMPATIA

II 16 aprile 2010

sulla capacità di GESTIONE DELLE EMOZIONI

II 23 aprile 2010

sulla capacità di GESTIONE DELLO STRESS

II 29 aprile 2010

sulla CREATIVITA'.

In questa ultima serata sarà previsto un momento di verifica e valutazione del percorso svolto.

per facilitare l'organizzazione si prega inviare adesione con mail a: cce@liceoeinsteinmilano.it