

Coltivare le emozioni: i genitori e la cura di sé

Serata dedicata ai genitori

8 Febbraio 2018

20.30 / 22.30

Istituto "Pesenti" via Ozanam n. 27 - Bergamo



20.30

Saluti

Marco Pacati

Dirigente Scolastico I.I.S. "C.Pesenti"

Patrizia Graziani

Dirigente Ufficio Scolastico di Bergamo

20.45

Apertura del Seminario

Antonella Giannellini e Guglielmo Benetti

Referenti Ufficio alla Persona Ufficio Scolastico di Bergamo

21.00

Emozioni e cura di sé

Sonia Cucchi e Gian Arturo Rota

Counselors professionisti

Attività Laboratoriale

Si realizza un laboratorio (attivazione pratica e riflessione insieme), attraverso un lavoro di gruppo (e divisione in sottogruppi) con restituzione plenaria finale.

Si farà emergere il positivo, si solleciterà l'interiorità di ciascuno per generare domande, non offrire risposte.

FINALITÀ DELLA SERATA

Costruire consapevolezza del proprio bagaglio emotivo come condizione necessaria per riconoscersi persone (risorse e limiti) e per aiutarsi, nel ruolo di genitori, a gestire la relazione con i figli. Il counseling è un possibile mezzo per raggiungere, tramite l'esplorazione e la conoscenza di sé, tale obiettivo.

IL COUNSELING

Il counseling, ponendo al centro la persona e i suoi bisogni, aiuta a sviluppare autoconsapevolezza, ovvero presenza a se stessi e a ciò che accade, ad accogliere le emozioni, ad orientare le scelte. A prendere decisioni, ad affrontare momenti di crisi, ad accettare i conflitti interiori, a migliorare le relazioni con sé e con gli altri.

