

MAMMA, HO PAURA!

LA REGOLAZIONE EMOTIVA FRA GENITORI E FIGLI

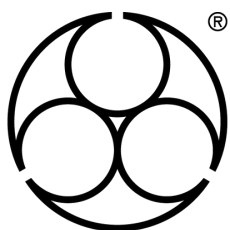
WORKSHOP

SABATO 3 FEBBRAIO 2024,
ore 09.30-13.30

Conduce: Cesare Gurrado

Presso il Centro Berne

COSTO DI PARTECIPAZIONE:
€ 40,00



Centro Berne
L'Analisi Transazionale Relazionale
DAL 1978



DI COSA PARLEREMO: come aiuto il mio bambino ad autoregolarsi emotivamente? A partire da questa domanda, entreremo nel mondo del bambino attraverso le sue fasi evolutive ed i bisogni ad essi correlati; entreremo poi più nel pratico invitando i partecipanti ad entrare in contatto con le proprie emozioni in determinate circostanze per scoprire che delle volte siamo noi i primi a spaventarci per qualcosa, e come ciò non aiuta il proprio figlio ad autoregolarsi.

DESTINATARI: genitori o persone interessate all'argomento

IL TEMA DELL'INCONTRO: l'autoregolazione emotiva è un processo fondamentale per rispondere alle situazioni della vita in maniera benevola per sé stessi e per gli altri; non sempre le cose vanno bene, quindi cercheremo di capire cosa succede quando non riusciamo ad autoregolarci emotivamente e cosa succede di riflesso ai nostri figli.

L'OBIETTIVO: l'invito è quello di stimolare i partecipanti alla consapevolezza dei propri stati emotivi e di come essi, se non gestiti in modo benevolo per sé, possono nuocere a chi in quel momento della sua vita ha bisogno di qualcuno che gli insegni ad autoregolarsi. Attraverso uno strumento pratico, sarà possibile individuare gli stati emotivi in cui ci siamo sentiti accompagnati nella nostra infanzia, e di quegli stati emotivi in cui invece ci siamo sentiti poco rassicurati e soli.

<https://www.berne.it/calendario>