



# LE EMOZIONI DEI RAGAZZI

UNA BUSSOLA PER ORIENTARSI



Due incontri di supporto alla genitorialità, finalizzati a consolidare e rafforzare il rapporto con i propri figli grazie allo sviluppo di nuove consapevolezze attraverso tecniche e pratiche innovative.

## PROGRAMMA:

### SERATA 1

**Mercoledì 26/05/2021 dalle 20:30 alle 22:00:**  
AUTO-CONSCENZA E GESTIONE DELLE EMOZIONI  
IMPARARE A PERCEPIRE LE EMOZIONI DEI FIGLI

### SERATA 2

**Lunedì 31/05/2021 dalle 20:30 alle 22:00:**  
RABBIA, PAURA, ANSIA: COME CONVIVERCI?  
SOSTENERE I FIGLI NELLA CREATIVITA' E SVILUPPO DI RISORSE

La formazione sarà gestita tramite Piattaforma Google Meet e il link verrà inviato agli iscritti.

### LA FORMATRICE:

dott.ssa Michela Minigher - Master in Neuroscienze e Meditazione presso l'Università di Udine, counselor, istruttrice di Mindfulness. Docente di scuola primaria e secondaria per l'educazione digitale.

La formazione è gratuita ma è necessaria l'iscrizione al link:

<https://forms.gle/K7aeyRGXzJRZLQHw7>

Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo e i posti disponibili sono 15.

