



Università Popolare F. Petrarca

Genitori in crescita: la comunicazione efficace

Docente: Giorgia Bolzonella

Orario: mercoledì 18.00-19.30

Inizio: 07 novembre 2018

Durata: 6 incontri - 9 ore

PROGRAMMA DEL CORSO:

Docente: Giorgia Bolzonella - Master Practitioner PNL & Life Coach certificata NLP, iscritta all'Associazione Professionale Nazionale del Coaching

Il genitore perfetto non esiste. Esiste colui che sceglie di mettersi in discussione per diventare la versione migliore di se stesso.

Per essere genitori efficaci, intelligenza, amore e buon senso, da soli, a volte possono non bastare. Oggigiorno, per essere sicuro di crescere un figlio felice e in grado di diventare un adulto appagato e realizzato, un genitore ha bisogno di acquisire nuove competenze e di imparare a gestire per primo il proprio stato d'animo e il proprio linguaggio. Acquisendo maggior consapevolezza delle proprie emozioni, dei propri pensieri e delle proprie parole, il genitore avrà la possibilità di condividere con i figli una vera e propria 'cassetta degli attrezzi' cui poter attingere ogni volta che se ne sentirà la necessità, per rapportarsi nel modo migliore con se stessi e con gli altri. Il corso ti permetterà di fare tutto questo per migliorare la qualità della tua vita ed il rapporto con i tuoi figli.

PROGRAMMA DEL CORSO

- ? CHE GENITORE SEI? Gli stili genitoriali di John Gottman
- ? LE PRESUPPOSIZIONE DELLA PNL ADATTATE AL MONDO GENITORIALE
- ? LA RUOTA DELLE COMPETENZE PER GENITORI: fare chiarezza su ruoli e identità
- ? LA COMUNICAZIONE EFFICACE: MODELLI E CANALI SENSORIALI per farci capire meglio
- ? L'INTELLIGENZA LINGUISTICA CON I BAMBINI: come ci aiuta a gestire i comportamenti indesiderati, come si utilizzano il rinforzo positivo e l'opposto positivo, come evitare gli errori più comuni della comunicazione e le etichette negative che danneggiano l'autostima
- ? L'INTELLIGENZA EMOTIVA PER GENITORI E FIGLI: i genitori e la gestione delle emozioni - i figli e la gestione delle emozioni
- ? LE CONVINZIONI LIMITANTI: come scardinarle
- ? ACCEDERE ALLE PROPRIE RISORSE: l'ancoraggio e la time-line
- ? ESSERE COACH DI TUO FIGLIO: le domande utili che generano alternative
- ? IL MOMENTO DELLA COMUNICAZIONE: la comunicazione giusta al momento giusto
- ? BONUS 1. MINDFULNESS PER GENITORI: gestire al meglio ansia e rabbia
- ? BONUS 2. GESTIONE DEL TEMPO: creare la propria 25esima ora, eliminare sprechi e distrazioni, ridisegnare il proprio ambiente