



L'Assemblea Genitori SM Pregassona
vi invita a tre incontri

GENITORI: COME SOPRAVVIVERE ALL'ADOLESCENZA



25.11, 02.12 e 09.12.2020
Ore 20.00 - 22.00
Contributo: 25 CHF

**Figli aggressivi e irriverenti?
O autodistruttivi?
Vi sentite soli, affaticati e disorientati?**

**Durante i tre incontri (che si svolgeranno online) esploreremo come mantenere la nostra
presenza genitoriale e sviluppare una resistenza nonviolenta:**

1. Come l'auto-empatia ci può aiutare a mantenerci centrati e resilienti, e a riconoscere l'umanità in noi e nell'altro.
2. Come creare una rete di supporto e cosa ci impedisce di farlo?
3. Passi concreti per mantenere una presenza genitoriale e attuare una resistenza nonviolenta (annuncio, rete di supporto, azioni concrete).

Incontri facilitati da Elena Bernasconi-Tabellini: mamma, consulente di comunicazione e formatrice certificata del Centro Internazionale di Comunicazione Nonviolenta. www.backtoempathy.com

Iscrizioni entro il 22.11.2020 al link <https://forms.gle/echif6pfUE3P19Wr9>

Gli incontri avranno luogo su zoom.

