

Family Skills

RIVOLTO A GENITORI DI FIGLI PREADOLESCENTI (11-14 ANNI)

Family Skills è un percorso formativo di *Promozione della Salute* di **ATS Brianza** composto da quattro incontri. Si basa sulla conoscenza e l'allenamento delle **Life Skills**, *abilità di vita* riconosciute dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come importanti fattori protettivi per la Salute (empatia, comunicazione, consapevolezza, capacità di risolvere i problemi, prendere decisioni, gestire emozioni come la rabbia e l'ansia)

CALENDARIO

Albate 7 - 14 - 20 - 29 maggio

Brugherio 29 aprile, 6 - 13 - 20 maggio

Seregno 5 - 12 - 19 - 26 maggio

ORARIO

20.15 - 22.45



per iscrizioni e
dettagli logistici
inquadra il QR o
clicca qui

per informazioni

lifeskill@ats-brianza.it | 039-3940248

CHI SONO I DESTINATARI?

Il percorso Family Skills è rivolto a genitori di figli delle scuole secondarie di 1° grado. È possibile la partecipazione di un solo genitore o di entrambi. La partecipazione è gratuita, previa iscrizione.

PERCHÉ ADERIRE?

- Family Skills si focalizza sulle risorse delle persone, non sui problemi, potenziando le abilità personali e genitoriali
- È un'occasione per **sviluppare abilità di vita utili al ruolo genitoriale**
- È un'occasione di **confronto e scambio tra pari** che vivono quotidianamente dinamiche simili
- Negli incontri si tratteranno tematiche centrali in famiglia quali la **comunicazione genitori-figli, la risoluzione dei conflitti e la gestione di ansia e rabbia**

QUALI SONO LE FINALITÀ?

Family Skills si propone di:

- Favorire l'acquisizione pratica di *Life Skills*, generative di **comportamenti positivi e salutar**i per sè e per i propri figli
- Diffondere il modello educativo promozionale delle Life Skills
- **Potenziare il benessere genitoriale**
- Rafforzare le capacità per **instaurare relazioni sane e positive**, dando spunti anche per **gestire conflitti in modo salutare**
- Acquisire capacità di **comunicazione efficace** al fine di gestire conversazioni e confronti complessi

CHE METODI UTILIZZA?

I formatori utilizzano **modalità attive**: esercizi pratici, simulazioni, in cui ognuno può mettersi in gioco con gradualità e seguendo i propri tempi.

L'apprendimento avviene in un **contesto non giudicante e giocoso**, in cui i partecipanti riferiscono di sentirsi a proprio agio e di acquisire strumenti efficaci e spendibili da subito nella quotidianità.

CHI SONO I FORMATORI?

Professionisti nell'ambito della promozione della salute (psicologi, educatori, pedagogisti, assistenti sociali e sanitari), con la possibilità di affiancamento da parte di genitori già formati.

SITO FAMILY SKILLS <https://bit.ly/familyskillsatsbrianza>