

Family Skills

PROPOSTE RIVOLTE AI GENITORI

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)

Seregno Family genitori di bambini (6/11 anni):

20 e 27 aprile, 4 e 11 maggio
<https://bit.ly/3PEMCDV>

Muggiò Family genitori di ragazzi (12/18 anni):

16 e 23 aprile, 7 e 21 maggio
<https://bit.ly/4rRJAJO>

ORARIO 20:30-22:45

Iscrizioni entro il 13 aprile

per informazioni

lifeskill@ats-brianza.it

CHI SONO I DESTINATARI?

Il percorso Family Skills è rivolto a genitori di figli delle scuole primarie e secondarie (medie e superiori). 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 adulti 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 salutari per sé 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 da fare insieme, 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: <https://bit.ly/4c4ulmP>