

PROGRAMMA

10 incontri di tre ore l'uno tenuti da coach-trainer certificati:
Maria Rosa Rocco,
Barbara Guastalla, Tania Cariani

Due diverse edizioni:
edizione del mattino ed edizione della sera

Sede: Milano centro
Iscrizioni: per avere la scheda di iscrizione telefonare allo 02 3656.2641 o andare al sito www.coachinggroup.it

Calendario degli incontri

Edizione del mattino:
dalle 9.30 alle 12.30

1. Giovedì 18 novembre
2. Mercoledì 1 dicembre
3. Mercoledì 15 dicembre
4. Mercoledì 12 gennaio
5. Mercoledì 26 gennaio
6. Mercoledì 9 febbraio
7. Mercoledì 23 febbraio
8. Giovedì 3 marzo
9. Mercoledì 16 marzo
10. Mercoledì 30 marzo

Edizione della sera:
dalle 18.30 alle 21.30

1. Mercoledì 17 novembre
2. Martedì 30 novembre
3. Martedì 14 dicembre
4. Martedì 11 gennaio
5. Martedì 25 gennaio
6. Martedì 8 febbraio
7. Martedì 15 febbraio
8. Martedì 1 marzo
9. Martedì 15 marzo
10. Martedì 29 marzo

1 Obiettivo genitori consapevoli

Quando abbiamo deciso di avere un figlio ci siamo interrogati su tante cose.

Anche sulle competenze necessarie per essere genitori efficaci? E cosa intendiamo per efficaci?

In questa prima fase ci interrogheremo su **chi siamo come genitori**, cosa è importante per noi in relazione alla crescita dei nostri figli, che obiettivi abbiamo, quali i comportamenti e le azioni più adeguati per realizzare il genitore che vogliamo essere.

2 Relazioni serene e costruttive

Sappiamo come sviluppare le **competenze relazionali** dei nostri figli? Come usiamo le nostre con loro?

Siamo sicuri di ascoltarli veramente con attenzione?

In questa seconda fase scopriremo quali sono i meccanismi che incidono sulle dinamiche di relazione e quali gli strumenti di comunicazione. Diventiamo consapevoli dell'impatto che possiamo avere sui nostri figli attraverso un uso non solo istintivo del linguaggio verbale e non verbale.

3 Stima e autostima

Sappiamo cosa occorre perché i nostri figli crescano sicuri di sé? Siamo consapevoli di come i nostri atteggiamenti influiscono sul loro senso di **autostima**?

In questo incontro identificheremo gli elementi su cui si basa l'autostima, come sollecitarla e sostenerla nei nostri figli.

4 Riconoscimento e gestione delle emozioni

Sappiamo riconoscere le nostre emozioni?

Sappiamo gestirle senza farci travolgere?

Siamo sicuri di dar loro e a quelle dei nostri figli il giusto peso? Reagiamo istintivamente o sappiamo utilizzarle ed incanalarle in coerenza con le nostre linee guida?

In questo incontro scopriremo cos'è la **consapevolezza di sé e degli altri** e come influenza il nostro modo di relazionarci coi nostri figli.

5 Flessibilità e resilienza emozionale

I figli crescono, le situazioni cambiano.

E noi? Siamo in grado di adeguarci flessibilmente all'età mentale dei nostri figli in modo da valorizzarla e rispettarla?

Siamo veramente capaci di aiutare i nostri figli a recuperare fiducia ed energia quando si sentono abbattuti o vinti?

Quest'incontro sarà dedicato a scoprire il vero valore della flessibilità e l'importanza dello sviluppo nei nostri figli della Resilienza emozionale: l'abilità di riprendersi e risollevarsi quando vivono situazioni critiche.

6 Sviluppo del potenziale, ok. E orientamento all'obiettivo?

Il genitore è un modello, è un insegnante, è un mentore, è un coach.

Quali le differenze nei nostri atteggiamenti e quale scegliere?

E quali competenze ed abilità ci fanno essere coach?

In questa sessione lavoreremo su due elementi essenziali nel coaching: il Potere personale (il grado di convinzione di essere artefice e responsabile rispetto ai propri risultati nella vita) e la determinazione al raggiungimento dell'obiettivo.

Per noi e da sviluppare nei nostri figli.

7 Creare e dare fiducia

Il controllo "sui" nostri figli nasce prevalentemente dalla necessità di proteggerli.

Sappiamo riconoscere quando passare dal controllo al dare loro fiducia? E come farlo serenamente?

Siamo percepiti come genitori affidabili dai nostri figli?

E come possiamo stimolare una ragionevole fiducia negli altri da parte dei nostri figli?

In questa sessione tratteremo l'argomento della fiducia in tutte le sue sfaccettature: gli ingredienti necessari per ottenerla dagli altri, come trovare la giusta via di mezzo fra la diffidenza ed una cieca fiducia nell'altro e come trasmettere tutto questo ai nostri figli.

8 Assertività e gestione dei conflitti

Litigate, capricci, richieste insistenti, resistenza oppositiva...

Come reagiamo? Come gestiamo le varie situazioni conflittuali?

Giusto o sbagliato perdere la pazienza?

Quando imporci e quando lasciar passare? E in che modo?

In quest'incontro apprenderemo come riconoscere le cause e i bisogni che generano i conflitti e quale può essere l'atteggiamento per affrontarli costruttivamente.

9/10 Genitori coach in azione

Gli ultimi due incontri saranno dedicati ai casi concreti più particolari che porteranno i genitori partecipanti.

Si realizzeranno dei veri role-play con discussione in plenaria e moderati dal coach. Un'occasione unica per mettere in pratica gli apprendimenti fatti durante tutto il percorso.