



LE ATTIVITÀ:

Il Corso Mindfulness per Genitori si svolge in gruppo e le attività consistono in:

- Pratiche guidate di consapevolezza
- Psico-educazione sullo stress dei genitori
- Esercizi volti a riconoscere le fonti dello stress, riconoscere le proprie reazioni, comprendere i propri schemi sul conflitto amore-limiti e gestire le difficoltà in modo consapevole anziché reagire impulsivamente

LE INFO UTILI:

Gli incontri si svolgono il lunedì dalle 18.30 alle 20.30 nei giorni:

11/03-18/03-25/03-01/04-08/04-15/04-29/04-06/05 (2019) ed il costo è di euro 270.

LA CONDUTTRICE:

Dott.ssa Kristel Campaert

Psicologa, iscritta all'albo degli Psicologi della Toscana (n° 7540), Insegnante riconosciuta di Protocolli clinici basati sulla Mindfulness. Conduce programmi di Mindfulness presso varie scuole primarie e secondarie in Toscana, e programmi mindfulness per adulti sul tema dello stress sul lavoro, il benessere e l'alimentazione.



Corso Mindfulness per Genitori

Ogni genitore desidera essere il miglior genitore possibile. Ma spesso si sente in difficoltà perché essere un padre o una madre procura grandi gioie ma anche molto stress.

Il **Corso Mindfulness per Genitori**, ispirato ai lavori di Jon Kabat-Zinn, Bögels e Restifo, è un **approccio innovativo alla genitorialità**. Qui lo stress del genitore è al centro dell'attenzione, anche se la difficoltà emotiva o comportamentale del figlio è spesso il principale motivo di tale stress.

Durante il **Corso Mindfulness per Genitori** si impara a riconoscere le fonti di stress; a rispondere agli stimoli stressanti in modo consapevole, invece che a reagire impulsivamente; a vivere le proprie esperienze genitoriali nel modo che caratterizza la mindfulness, e cioè portando l'attenzione sul presente, accettando la realtà con gentilezza e senza giudicare. Questo permette ai genitori di **vivere meglio la propria genitorialità**, grazie a una relazione diversa con lo stress e grazie a un focus mentale su una relazione nutriente con i propri figli.

I dati scientifici dicono che un **Corso Mindfulness per Genitori** porta **benefici** sia ai genitori che ai figli, in particolare:

- **i genitori** si sentono meno stressati nello svolgere il loro ruolo; riescono a gestire meglio le situazioni stressanti con i loro figli; riescono a gestire, piuttosto di reagire in momenti di crisi dei figli; hanno delle interazioni più tranquille e trovano maggiore soddisfazione con i figli anche in situazioni molto emotive.
- **i loro figli**, in cui i loro genitori notano un netto miglioramento al livello delle emozioni, perché sono meno ansiosi, meno tristi, meno rabbiosi e perché diminuiscono le difficoltà comportamentali.

Gli effetti positivi durano anche oltre il corso.