



### 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 DATE:

Il corso prevede 8 incontri e verrà presentato presso la sede di Tages Onlus :

**SABATO**  
**11 Gennaio 2020**  
**ore 10-13:00**

**L'evento è gratuito.** Per info e prenotazioni consulta il nostro sito.

### LA CONDUTTRICE:

Dott.ssa Kristel Campaert  
Psicologa, iscritta all'albo degli Psicologi della Toscana (n° 7540), esperta in età evolutiva, genitorialità e stress, 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 e lo stress genitoriale.



## Corso per Genitori: Gestione dello Stress con la Mindfulness

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

Il **Corso per Genitori: Gestione dello Stress con la Mindfulness** è ispirato ai lavori di Jon Kabat-Zinn, Bögels e Restifo ed è un **approccio innovativo alla genitorialità** che mette lo stress del genitore al centro dell'attenzione. Grazie a una relazione diversa con lo stress, che ha mille motivi per esserci, e grazie a un nuovo focus mentale su una relazione nutriente con il proprio figlio, i genitori riescono a vivere la loro **genitorialità con maggiore soddisfazione**.

Durante il corso 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. Secondo i **dati scientifici**, sono proprio queste caratteristiche che cambiano la percezione dello stress.

I genitori che partecipano al corso possono aspettarsi:

- **per se':** di sentirsi **meno stressati** nello svolgere il loro ruolo di genitore; di sentirsi più capaci a gestire le situazioni difficili con i loro figli; di relazionarsi in modo più sereno con loro e di trarre maggiore soddisfazione della propria genitorialità anche in situazioni particolarmente difficili a livello emotivo.
- **per i figli:** una crescita della competenza emotiva perché sono meno ansiosi, meno tristi, meno rabbiosi e perché diminuiscono le difficoltà comportamentali.

Gli effetti positivi durano anche oltre il corso.