

# GENITORIALITÀ CONSAPEVOLE

## Descrizione:

Un viaggio formativo che parte dalla Teoria dell'Attaccamento e dalle Neuroscienze Affettive per scoprire come crescere non solo figli, ma individui consapevoli e completi. Il corso offre strumenti pratici per una genitorialità illuminata, basata sulla comprensione dei bisogni evolutivi primari.

## Obiettivi:

- Comprendere i principi delle Neuroscienze Affettive.
- Sviluppare uno stile genitoriale consapevole.
- Favorire lo sviluppo armonioso dei figli.



## Contenuti:

- **Introduzione alla Teoria dell'Attaccamento**

I diversi stili di attaccamento (sicuro, evitante, ambivalente, disorganizzato).

Come si formano e come influenzano le relazioni future.

- **Le Neuroscienze Affettive**

Il cervello in via di sviluppo: cosa succede nei primi anni di vita.

Il ruolo delle emozioni nella costruzione dell'identità.

Come il cervello dei bambini risponde alla relazione con l'adulto.

- **Genitorialità consapevole**

Dalla reazione alla risposta: come gestire i momenti di crisi.

L'importanza della co-regolazione emotiva.

Comunicazione empatica e ascolto attivo.

- **Strumenti pratici per la quotidianità:**

Routine, regole e confini: come costruirli in modo sano.

Strategie per affrontare rabbia, frustrazione e conflitti.

Esercizi di consapevolezza per genitori e figli.



**DURATA: 6 ore**



**MODALITÀ: 1 giornata Face-to-face oppure 2 sessioni webinar in giorni diversi**