

Settembre

Té delle mamme

Spazio di condivisione e attività per neo-mamme e i loro bambini al parco e presso il centro Concretamente.

Incontri aperti tutto l'anno (in presenza) ●

Laboratorio Mamma e Bambino (24-36 mesi)

Esperienze condivise per crescere, giocare e stare bene insieme.

Lunedì 14, ore 17:45-18:45 (in presenza) ●

Perché mi sento sempre sotto pressione?

Stress, ansia e sovraccarico mentale nella vita quotidiana.

Mercoledì 16, ore 18:30-19:30 (online) ●

Comunicazione efficace: l'arte di farsi ascoltare

Come migliorare le relazioni, farsi ascoltare davvero e comunicare con sicurezza, a casa e al lavoro.

Venerdì 18, ore 18:30-19:30 (online) ●

Laboratorio Mamma e Bambino (3-5 anni)

Esperienze condivise per crescere, giocare e stare bene insieme.

Lunedì 21, ore 17:45-18:45 (in presenza) ●

Si ricomincia! Genitori e scuola senza stress

Come affrontare il nuovo anno scolastico tra compiti, regole e crescita (quarta e quinta primarie, scuole medie)..

Mercoledì 23, ore 18:30-19:30 (online) ●

Genitori in equilibrio

Lo zaino del genitore per affrontare l'anno scolastico (materne e avvio delle primarie)

Venerdì 25, ore 20:00-21:30 (online) ●

La regolazione emotiva nei bambini e nei ragazzi

Crisi, rabbia e chiusure: cosa c'è dietro i comportamenti e come aiutare i figli.

Mercoledì 30, ore 18:30-19:30 (online) ●

La mente non si ferma mai

Come gestire pensieri, preoccupazioni e rimuginio: perché pensiamo troppo, il dialogo interno e come interrompere il circolo dei pensieri.

Venerdì 2, ore 18:30-19:30 (online) ●

Scacco alla Noia!

Un pomeriggio diverso, senza dispositivi insieme agli amici. Giochi di società, di ruolo, di logica e tante sfide divertenti. Primo incontro gratuito.

Sabato 3, ore 14:30-16:30 (in presenza) ●

Fermati, respira, cresci – Mindfulness per ragazzi 11-18 anni

Per imparare a gestire stress, emozioni e pensieri, migliorare l'attenzione e il benessere.

Lunedì 5, ore 17:45-19:00 (in presenza) ●

Parliamone davvero! Relazioni, rispetto e libertà (1ª parte – genitori)

Strumenti per educare i propri figli all'affettività, alla sessualità e al rispetto.

Mercoledì 7, ore 18:30-19:30 (online) ●

Ottobre

Oltre lo schermo: benessere, consapevolezza e realtà virtuale

L'uso responsabile del digitale e la realtà virtuale come strumento innovativo in ambito terapeutico.

Venerdì 9, ore 19:00-20:00 (online) ●

Diamo voce alle emozioni

Il vasto tema delle emozioni: dalla consapevolezza al riconoscimento e alla gestione.

Lunedì 12, ore 18:00-20:00 (in presenza) ●

La classe che cambia: nuove strategie per la scuola di oggi

Incontro per insegnanti: strategie educative aggiornate, gestione delle classi complesse e difficoltà quotidiane.

Mercoledì 14, ore 18:30-20:00 (online) ●

Crescere insieme: la relazione genitore-bambino dai 3 ai 6 anni

Riconoscere i nuovi bisogni e accompagnare il bambino con consapevolezza e serenità.

Venerdì 16, ore 20:00-21:30 (in presenza)

Nutrire figli, nutrire dubbi: a tavola con le domande

Alimentazione, benessere e buone abitudini in famiglia.

Sabato 17, ore 10:00-12:00 (in presenza) ●

Laboratorio Mamma e Bambino (24-36 mesi)

Esperienze condivise per crescere, giocare e stare bene insieme.

Lunedì 19, ore 17:45-18:45 (in presenza) ●

Scrivere per conoscersi

Introduzione alla scrittura autobiografica e terapeutica: esplorare la propria storia attraverso la narrazione.

Mercoledì 21, ore 18:30-19:30 (online) ●

Le risorse della mente delle donne nei momenti di difficoltà

Serata dedicata alle donne: le potenzialità emotive e psicologiche della mente per affrontare le difficoltà della vita.

Venerdì 23, ore 20:15 (in presenza) ●

Gioca la tua partita: la mente fa la differenza

Serata per adolescenti su motivazione, obiettivi e sport: trasformare le sfide in opportunità di crescita.

Lunedì 26, ore 18:00-19:30 (in presenza) ●

Parliamone davvero! Relazioni, rispetto e libertà (2ª parte – ragazzi)

Sentimenti, sesso, consenso e protezione: tutto quello che è utile sapere.

Mercoledì 28, ore 18:30-19:30 (online) ●

● Mamme e bambini

● Adulto

● Preadolescenza / Adolescenza

● Genitorialità

PRENOTATI QUI!



Novembre

Digital Vibes per ragazzi: sei pronto a diventare un pro del digitale?

Usare i dispositivi e navigare online in modo sicuro, proteggere la privacy e difendersi dal cyberbullismo.

Lunedì 2, ore 18:00–19:30 (in presenza) ●

Té delle mamme

Spazio di condivisione e attività per neo-mamme e i loro bambini al parco e presso il centro Concretamente.

Incontri aperti tutto l'anno (in presenza) ●

Cambiare è possibile

Come funzionano le abitudini e perché facciamo fatica a trasformarci: resistenza al cambiamento, motivazione, piccoli passi sostenibili.

Mercoledì 4, ore 18:30–19:30 (online) ●

Imparare a scegliere se stessi

Autostima, assertività e il coraggio di dire no senza sentirsi in colpa: sicurezza personale e relazioni più equilibrate.

Mercoledì 11, ore 18:30–19:30 (online) ●

Non lo fa apposta!

Comprendere i comportamenti che mettono in difficoltà bambini e genitori, dall'ADHD alle neurodivergenze, con strategie pratiche.

Venerdì 13, ore 18:30–19:30 (online) ●

Imparare non deve essere una lotta!

Riconoscere le difficoltà di apprendimento e aiutare i bambini con strategie efficaci.

Mercoledì 18, ore 18:30–19:30 (online) ●

Novembre

Il gioco e il giocattolo nella crescita del bambino 0–3 anni

Il valore del gioco nella crescita e la scelta consapevole dei giocattoli adatti.

Venerdì 20, ore 18:00–19:30 (in presenza) ●

Problemi col sonno? Dormire bene è un lusso che puoi permetterti

Strategie utili ed efficaci per migliorare la qualità del sonno nell'adulto.

Mercoledì 25, ore 18:30–19:30 (online) ●

Riparare i traumi emotivi

Sostenere i figli nei momenti di difficoltà: comprendere e parlare con loro attivando le loro risorse emotive e mentali.

Venerdì 27, ore 20:15–22:00 (in presenza) ●

Dicembre

Longevity: vivere a lungo, vivere bene

Le abitudini che allenano il cervello, rafforzano la resilienza e favoriscono una vita sana, attiva e soddisfacente.

Mercoledì 2, ore 18:30–19:30 (online) ●

Laboratorio Mamma e Bambino (3-5 anni)

Esperienze condivise per crescere, giocare e stare bene insieme.

Lunedì 14, ore 17:45–18:45 (in presenza) ●

- Mamme e bambini
- Adulto
- Preadolescenza / Adolescenza
- Genitorialità

PRENOTATI QUI!

