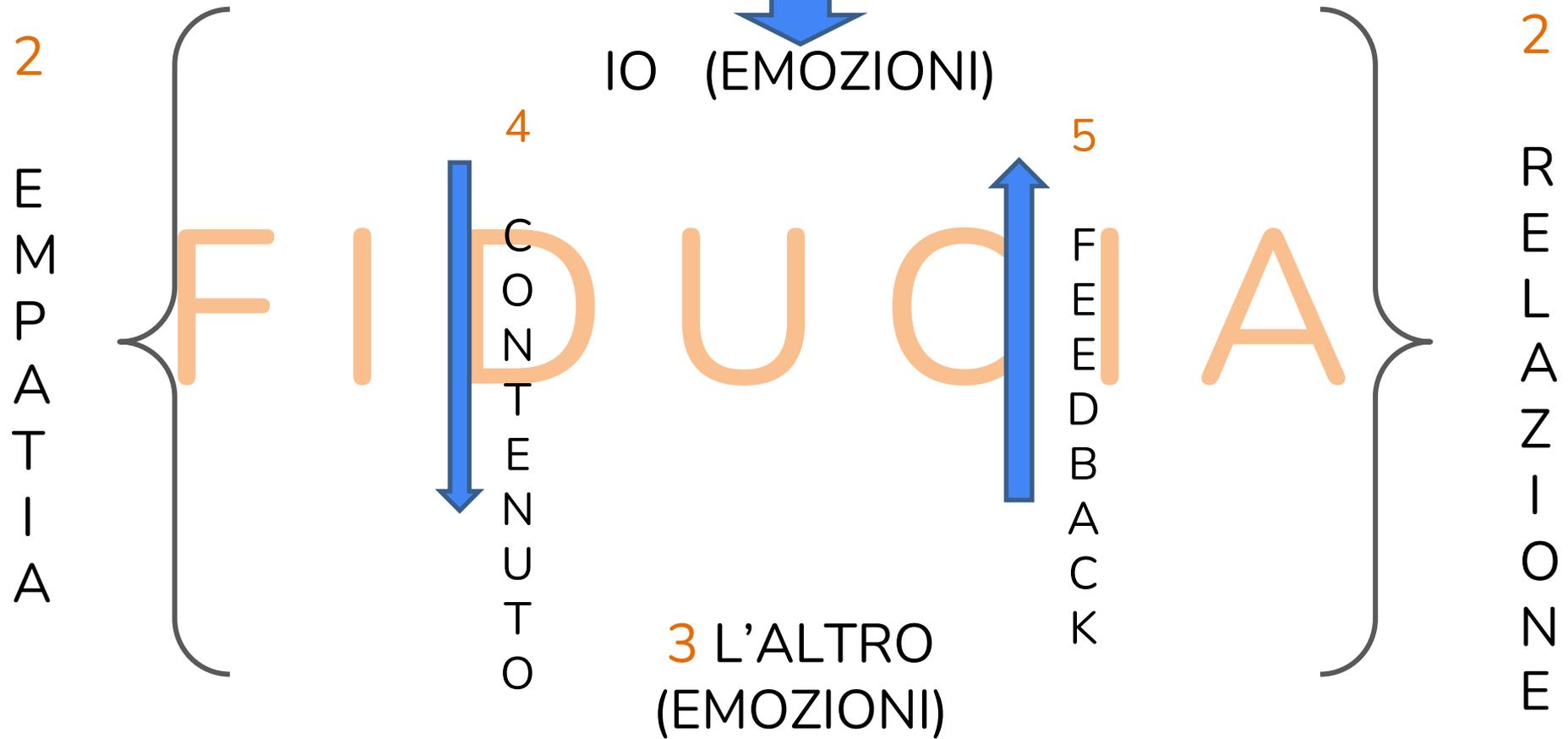


Allenare tra bambini e genitori

Strategie per sviluppare relazioni sane e positive





RELAZIONE COME COMPETENZA

Creare e mantenere relazioni importanti

Essere in grado di interrompere relazioni inadeguate

Saper scegliere e/o creare relazioni in cui:

- “ognuno dei componenti della relazione è consapevole dei propri bisogni, diritti, e doveri” (Educare le Life Skills, 2004)
- ognuno è libero di esprimere e soddisfare i propri bisogni
- ognuno è libero di scegliere e si prende la responsabilità per le proprie scelte
- esistono buoni confini tra le persone coinvolte

Il rapporto è positivo e costruttivo

CONSAPEVOLEZZA

- conoscere miei funzionamenti interiori (valori, pensieri, schemi, pregiudizi)
- conoscere miei funzionamenti dentro ad una relazione
- conoscere le emozioni che provo in certe situazioni e che possono influenzare comunicazione e relazione

EMPATIA

- mettersi nei panni dell'altro (fisicamente, emotivamente, mentalmente)
- essere seriamente interessati a capire il mondo dell'altro (ascolto, domande)
- definire buoni confini

FEEDBACK

- focus sul comportamento, non persona
- propone soluzioni, non giudizi

DOMANDE?



Quali competenze posso allenare per essere più efficace nelle relazioni?

Cosa voglio cominciare a fare da domani di diverso rispetto alle mie abitudini?

Cosa voglio smettere di fare da domani rispetto alle mie abitudini?

Cosa voglio continuare a fare da domani rispetto alle mie abitudini?

GRAZIE PER L'ATTENZIONE