

# Family Skills

## RIVOLTO A GENITORI DI FIGLI PREADOLESCENTI (11-14 ANNI)

**Family Skills** è un percorso formativo di *Promozione della Salute* di **ATS Brianza** composto da quattro incontri. Si basa sulla conoscenza e l'allenamento delle **Life Skills**, *abilità di vita* riconosciute dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come importanti fattori protettivi per la Salute (empatia, comunicazione, consapevolezza, capacità di risolvere i problemi, prendere decisioni, gestire emozioni come la rabbia e l'ansia)

### CALENDARIO

**Albate** 7 - 14 - 20 - 29 maggio

**Brugherio** 29 aprile, 6 - 13 - 20 maggio

**Seregno** 5 - 12 - 19 - 26 maggio

### ORARIO

20.15 - 22.45



per iscrizioni e  
dettagli logistici  
inquadra il QR o  
clicca qui

per informazioni

[lifeskill@ats-brianza.it](mailto:lifeskill@ats-brianza.it) | 039-3940248

## CHI SONO I DESTINATARI?

Il percorso Family Skills è rivolto a genitori di figli delle scuole secondarie di 1° grado. È possibile la partecipazione di un solo genitore o di entrambi. La partecipazione è gratuita, previa iscrizione.

## PERCHÉ ADERIRE?

- Family Skills si focalizza sulle risorse delle persone, non sui problemi, potenziando le abilità personali e genitoriali
- È un'occasione per sviluppare abilità di vita utili al ruolo genitoriale
- È un'occasione di confronto e scambio tra pari che vivono quotidianamente dinamiche simili
- Negli incontri si tratteranno tematiche centrali in famiglia quali la comunicazione genitori-figli, la risoluzione dei conflitti e la gestione di ansia e rabbia

## QUALI SONO LE FINALITÀ?

Family Skills si propone di:

- Favorire l'acquisizione pratica di Life Skills, generative di comportamenti positivi e salutari per sé e per i propri figli
- Diffondere il modello educativo promozionale delle Life Skills
- Potenziare il benessere genitoriale
- Rafforzare le capacità per instaurare relazioni sane e positive, dando spunti anche per gestire conflitti in modo salutare
- Acquisire capacità di comunicazione efficace al fine di gestire conversazioni e confronti complessi

## CHE METODI UTILIZZA?

I formatori utilizzano modalità attive: esercizi pratici, simulazioni, in cui ognuno può mettersi in gioco con gradualità e seguendo i propri tempi.

L'apprendimento avviene in un contesto non giudicante e giocoso, in cui i partecipanti riferiscono di sentirsi a proprio agio e di acquisire strumenti efficaci e spendibili da subito nella quotidianità.

## CHI SONO I FORMATORI?

Professionisti nell'ambito della promozione della salute (psicologi, educatori, pedagogisti, assistenti sociali e sanitari), con la possibilità di affiancamento da parte di genitori già formati.

SITO FAMILY SKILLS <https://bit.ly/familyskillsatsbrianza>