

Winning the game of life

CORSO DI CONSAPEVOLEZZA per BAMBINI/E ed ADOLESCENTI

Strumenti essenziali per
la crescita socio-emotiva



Trasformare le sfide
in opportunità.



Vivere il presente
consapevole e felice.



Winning the game of life

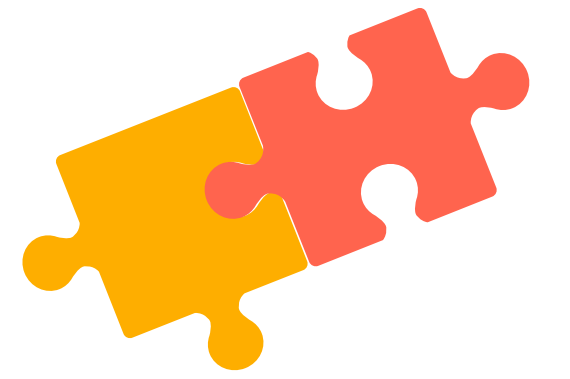


Il curriculum di apprendimento socio-emotivo passo dopo passo sostiene i/le bambini/e e gli/le adolescenti nel comprendere e gestire le proprie emozioni, fornendo loro gli strumenti per aumentare la loro fiducia e accedere alla loro compassione per se stessi e per gli altri.

Grazie al corso i/le bambini/e e gli/le adolescenti riescono:

- ✓ ad avere una maggiore capacità di gestire le emozioni difficili,
- ✓ a sperimentare livelli di frustrazione più bassi ed avere meno scontri,
- ✓ ad approfondire il loro senso di responsabilità,
- ✓ a vedere le sfide come opportunità,
- ✓ ad esprimersi con maggiore sicurezza e tenacia,
- ✓ a fare scelte più sagge e compassionevoli.

CORSO DI CONSAPEVOLEZZA



PER BAMBINI/E & ADOLESCENTI

6 INCONTRI online di 45 MINUTI

- 1 - La vita è come un gioco. Proviamo a vedere le cose da un altro punto di vista.
- 2 - Appagamento. Capiamo cosa spinge ad una felicità più profonda.
- 3 - Dentro di noi c'è luce ed energia. Come ascoltare la voce guida dentro di noi.
- 4 - Consapevolezza nel qui e ora. Amare se stessi ed avere empatia per gli altri.
- 5 - Il mio avversario / opponente. Vedere le sfide come opportunità.
- 6 - Possiamo scegliere: la felicità è nelle mie stesse mani.

Dal 15.10.23: 6 incontri online di 45 MINUTI



Video conferenze via Zoom

BAMBINI/E

dagli 8 ai 10 anni

domenica ore 17.00 - 17.45

massimo 6 partecipanti

GIOVANI ADOLESCENTI

dagli 11 ai 14 anni

domenica ore 18.00 - 18.45

massimo 8 partecipanti

ADOLESCENTI

dai 15 ai 19 anni

domenica ore 19.00 - 19.45

massimo 10 partecipanti

45 minuti: 10 min. di introduzione (dialogo, contatto, riscontri dall'ultimo incontro), 15 min. di teoria, 10 min. di condivisione esperienze, 5-10 min. workshop, 5 min. conclusione. Può accadere che alcuni incontri diventino di 60 min.



CALENDARIO DEGLI INCONTRI

domenica 15 ottobre

domenica 22 ottobre

domenica 29 ottobre

domenica 12 novembre

domenica 19 novembre

domenica 26 novembre

PREZZO 120 euro
a bambina/o / adolescente

SERENA CARLONI - coach e mediatrice - Facilitator ed Ambassador di SKF

www.serenacarloni.com * T. +39 333 8990301



Mi chiamo **Serena Carloni**, sono coach, mediatrice e consulente per conflitti, inoltre mi sto certificando come trainer di Mindfulness sia per adulti che per bambini e teenager.

Grazie ai miei studi ed alla mia esperienza posso offrire un corso completo e strutturato per aiutare bambine/i e ragazze/i a gestire le proprie emozioni, a crescere in consapevolezza, a migliorare la comunicazione nelle relazioni ed abbassare i livelli di stress, dando loro strumenti che ho messo insieme ed ottimizzato come coach, mediatrice e ambasciatrice di SFK.



Mediatrice certificata e membro della Bundesverband MEDIATION in Germania.

Coach e membro della International Coaching Federation (ICF).

Facilitator, Coach ed Ambassador di Spirituality for Kids in Europa.



Cosa posso offrirti di altro:



Coaching per l'orientamento scolastico: tuo/a figlio/a si trova ad un bivio (3 media o 5 superiore) e non sa bene quale sia la direzione da prendere, è confuso o comunque non convinto. Ti propongo alcuni incontri privati (online o in presenza) per sostenerlo in una scelta consapevole.

Ansia e stress: i corsi che propongo aiutano già i/le bambini/e ad un diverso approccio ad ansia e stress e offrono strumenti per alleggerirsi. Se preferisci però prenota degli incontri privati con me di coaching e mindfulness per un percorso studiato specificamente.

Mediazione: conflitti in famiglia, tra genitori e figli/e o tra fratelli e sorelle, prenota un colloquio per una mediazione ed avere gli strumenti per vivere una vita in famiglia più serena.

Conflitti: corsi e workshop su come gestire i conflitti (ed anche come gestire il bullismo).

Winning the game of life 2 (ad inizio gennaio con lo stesso gruppo proseguiamo con nuove scoperte e nuove consapevolezze).

SERENA CARLONI

Coach e Mediatrice - Facilitator ed Ambassador di SKF

www.serenacarlioni.com

T. +39 333 8990301

