

# *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*

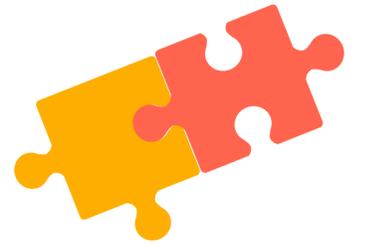


Il curriculum di apprendimento socio-emotivo passo dopo passo sostiene i/le bambini/e e gli/le adolescenti nel comprendere e gestire le proprie emozioni, fornendo loro gli strumenti per aumentare la loro fiducia e accedere alla loro compassione per se stessi e per gli altri.

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



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](http://www.serenacarlioni.com)

T. +39 333 8990301

