

PROGETTO DI FORMAZIONE

GORDON EFFECTIVENESS TRAINING



GENITORI EFFICACI

Relatore Dott.ssa Graziella Arena

Pedagogista Clinico

IL CORSO

Il corso *Genitori Efficaci* si prefigge di sviluppare o migliorare la sensibilità e le competenze necessarie per superare le numerose e complesse difficoltà della vita di famiglia.

Queste capacità, una volta acquisite, facilitano la soluzione dei problemi che quotidianamente insorgono tra genitori e figli e contribuiscono progressivamente alla creazione di un clima familiare salutare, soddisfacente e produttivo per gli uni e per gli altri.

A CHI È RIVOLTO

Il corso *Genitori Efficaci* si rivolge a genitori di adolescenti e di ragazzi più grandi e fornisce loro gli strumenti che consentono di aiutare i propri figli a modificare i comportamenti che essi percepiscono come indesiderabili e a risolvere i problemi che emergono a casa e a scuola.

CONTENUTI

Come...

- Come ascoltare i vostri ragazzi in modo che essi si sentano capiti
- Come parlare ai vostri ragazzi in modo da farvi capire da loro
- Come concordare delle norme di comportamento con i vostri ragazzi
- Come evitare i comportamenti che bloccano la comunicazione tra voi e i vostri figli

- Come modificare insieme ai vostri figli l'ambiente domestico in modo da ridurre i problemi della vita in comune
- Come favorire la discussione e l'interazione con i vostri figli acquistando attitudine all'ascolto
- Come contribuire a risolvere i conflitti in modo che tutte le parti in causa si sentano rispettate
- Come trattare problemi di autorità e di disciplina in modo da salvaguardare sia le vostre esigenze che l'autostima dei vostri figli
- Come evitare le conseguenze negative del permissivismo senza cadere in comportamenti autoritari
- Come aiutare i vostri figli più insicuri e dipendenti ad essere persone fiduciose ed autonome
- Come aiutare i vostri figli nelle scelte e nelle decisioni che riguardano la loro vita

OBIETTIVI

Con questo metodo acquisirete competenze utili a voi, alla vostra famiglia e alla società. Tali competenze vi permetteranno di creare e mantenere un clima familiare sereno e collaborativi. Diminuirete così l'eventualità che i vostri figli ricorrano a droghe e alcool, sfuggano i loro impegni scolastici, rifiutino la famiglia con le sue tradizioni, valori e ideali, sviluppino comportamenti a rischio o autolesivi.

STRUTTURA DEL CORSO

Il Corso è diviso in otto moduli:

1° MODULO: Come capire il comportamento delle persone. Il rettangolo del comportamento. Come riconoscere, affrontare e risolvere i problemi. Di chi è il problema?

2° MODULO: Come prestare ascolto e attenzione all'altro. Gli ostacoli alla comunicazione.

3° MODULO: L'ascolto passivo. L'ascolto attivo e l'empatia.

4° MODULO: Come ottenere ascolto e attenzione dagli altri. I messaggi in prima persona. Il confronto e l'assertività. Genuinità ed empatia.

5° MODULO: Come trattare la resistenza al cambiamento. La teoria dell'iceberg: cosa c'è sotto la rabbia? La teoria dei bisogni. Il cambio di marcia.

6° MODULO: Come risolvere gli inevitabili conflitti in modo che tutte le parti in causa si sentano rispettate. Conflitti di bisogni e collisioni di valori. Metodi basati sull'uso del potere per la risoluzione di conflitti di bisogni.

7° MODULO: Come rendere produttiva la conflittualità. Il metodo democratico. Come promuovere l'autocontrollo e l'autodisciplina. Come definire le regole di comportamento in modo da rendere superflui ulteriori controlli. Come modificare l'ambiente in modo da ridurre i problemi.

8° MODULO: Come trattare le collisioni di valori. Le opzioni ad alto rischio. Le opzioni a basso rischio. L'area di libertà personale e professionale.

METODOLOGIA E MATERIALI

Il corso implica il coinvolgimento dell'istruttore con i partecipanti e segue un metodo che consiste:

- nella presentazione dei contenuti e degli obiettivi;
- nel coinvolgimento dei partecipanti mediante l'uso di role-play, ricordi guidati, riflessioni scritte, laboratori in coppie o in piccoli gruppi;
- nell'elaborazione delle esperienze mediante esercitazioni individuali, in coppie, in piccoli gruppi e nel grande gruppo.

I partecipanti utilizzeranno manuali, quaderni, opuscoli e schede di lavoro che verranno forniti durante lo svolgimento del corso.

Alla fine del corso ogni partecipante riceverà un certificato attestante la partecipazione al corso.

STRUMENTI

Saranno necessari un foglio, lavagna, carta da pacchi, cartelloni, colori, pennarelli. Un televisore, un registratore, musicassette.

TEMPI

DURATA: 24 ore.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO: corso di base – 8 moduli di 3 ore. Altre forme potranno essere concordate di volta in volta nel rispetto delle esigenze del modello formativo.

NUMERO PARTECIPANTI: 20 persone.

TRAINER

Dott.ssa Graziella Arena, Pedagogista Clinico, esperto in Counseling e relazione d'aiuto. Trainer autorizzato Gordon corsi P.E.T. – Y.E.T.T.E.T. e Bambini Efficaci.

Dott.ssa Arena Graziella