



DAL 8 SETTEMBRE AL 27 OTTOBRE 2025  
FIDENZA

# *Corso di Mindful Parenting*

Un percorso in 8 incontri per sviluppare consapevolezza, calma e connessione nella relazione con i figli, anche nelle situazioni più sfidanti. Ogni incontro dura 2 ore, dalle 19:00 alle 21:00, e include esercizi pratici, condivisioni e momenti di riflessione guidata.

## *Calendario e contenuti degli incontri*

**Introduzione al Mindful Parenting**

**Ascolto consapevole e presenza**

**Riconoscere le proprie emozioni**

**Regolazione dello stress genitoriale**

**Comunicazione mindful**

**Accettazione e situazioni che non si possono cambiare**

**Coltivare la compassione verso sé stessi e i figli**

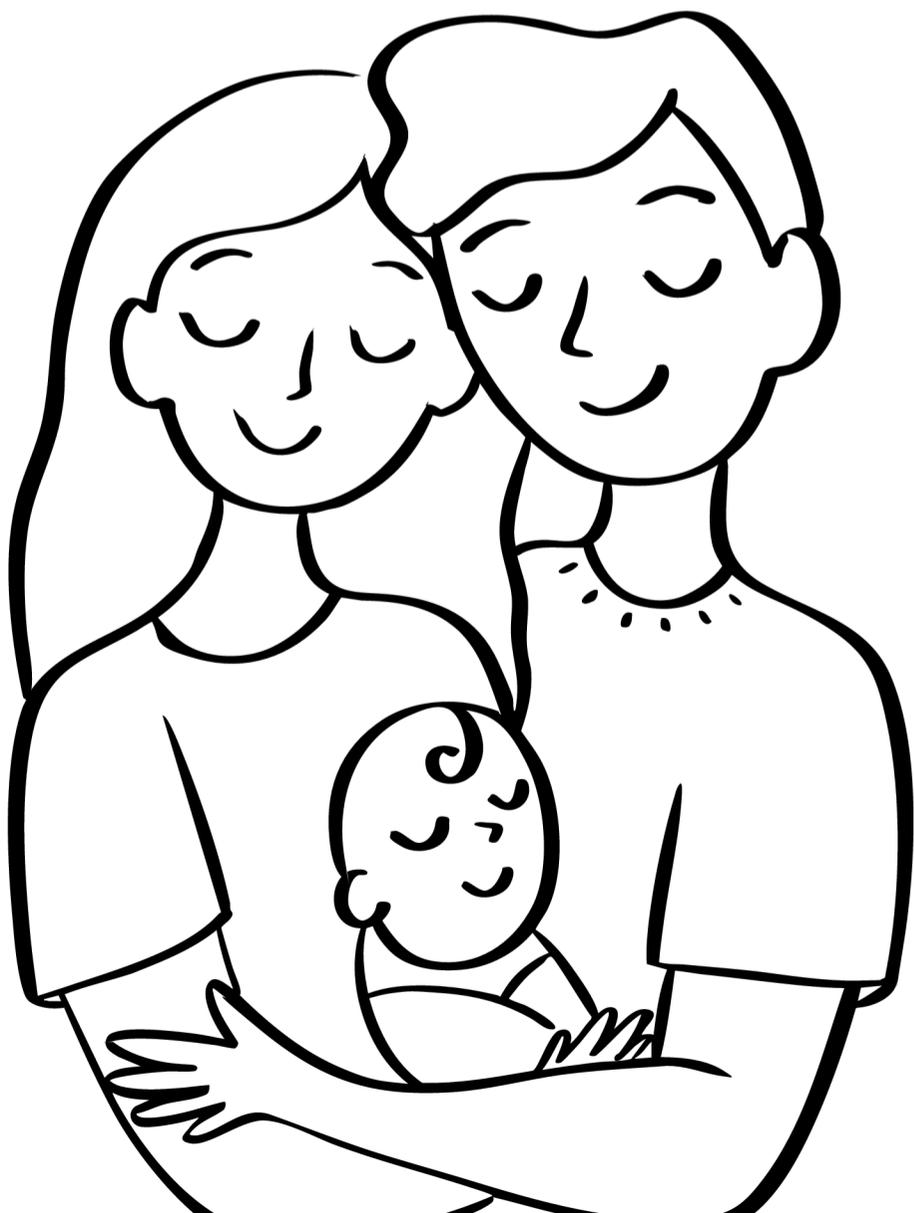
**Integrazione e continuità**

---

*Per maggiori info:*

[www.valesalvinipsicologa.com](http://www.valesalvinipsicologa.com)

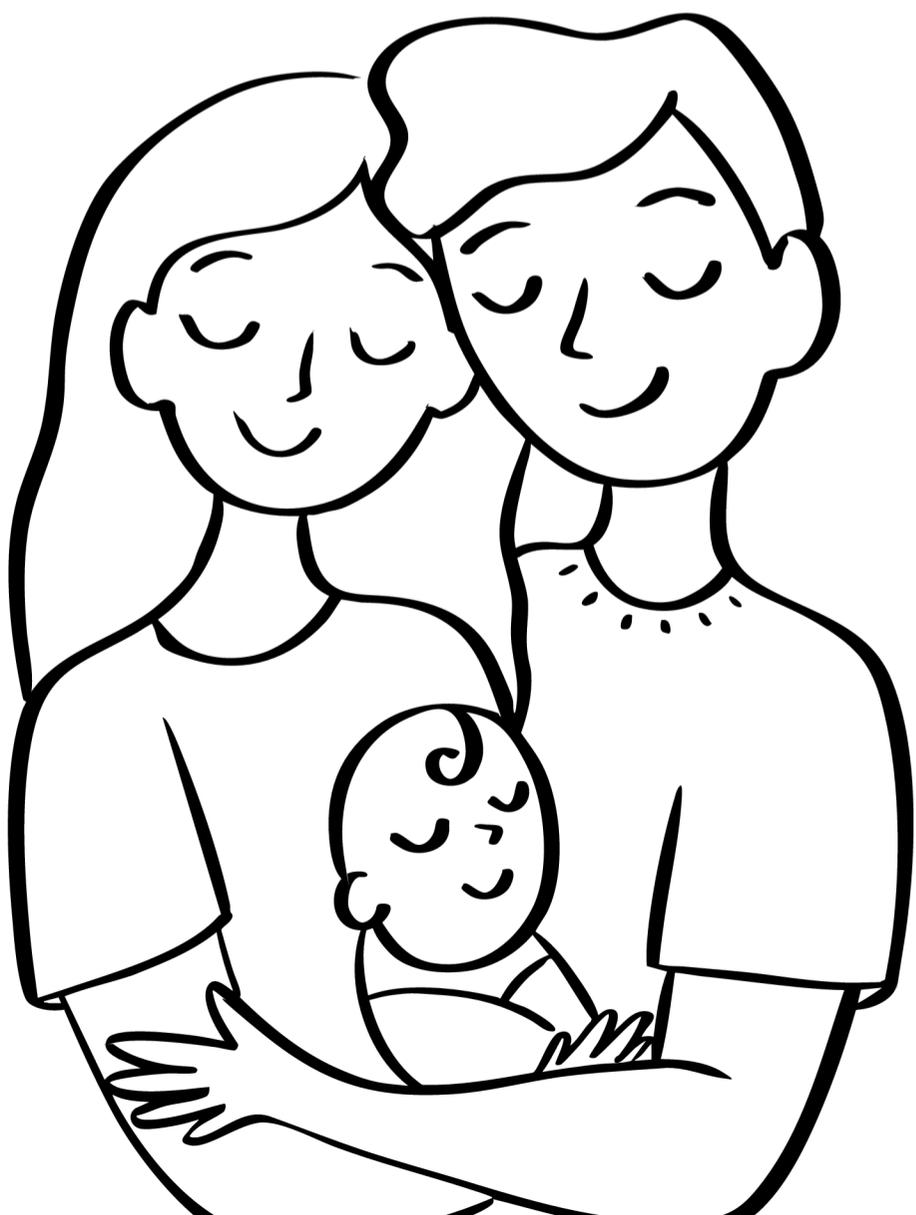
+39 340 7805396



# 1

## *Introduzione al Mindful Parenting*

- Cos'è la mindfulness applicata alla genitorialità
- Differenza tra reagire e rispondere
- Primo esercizio di consapevolezza del respiro



---

*Per maggiori info:*

[www.valesalvinipsicologa.com](http://www.valesalvinipsicologa.com)

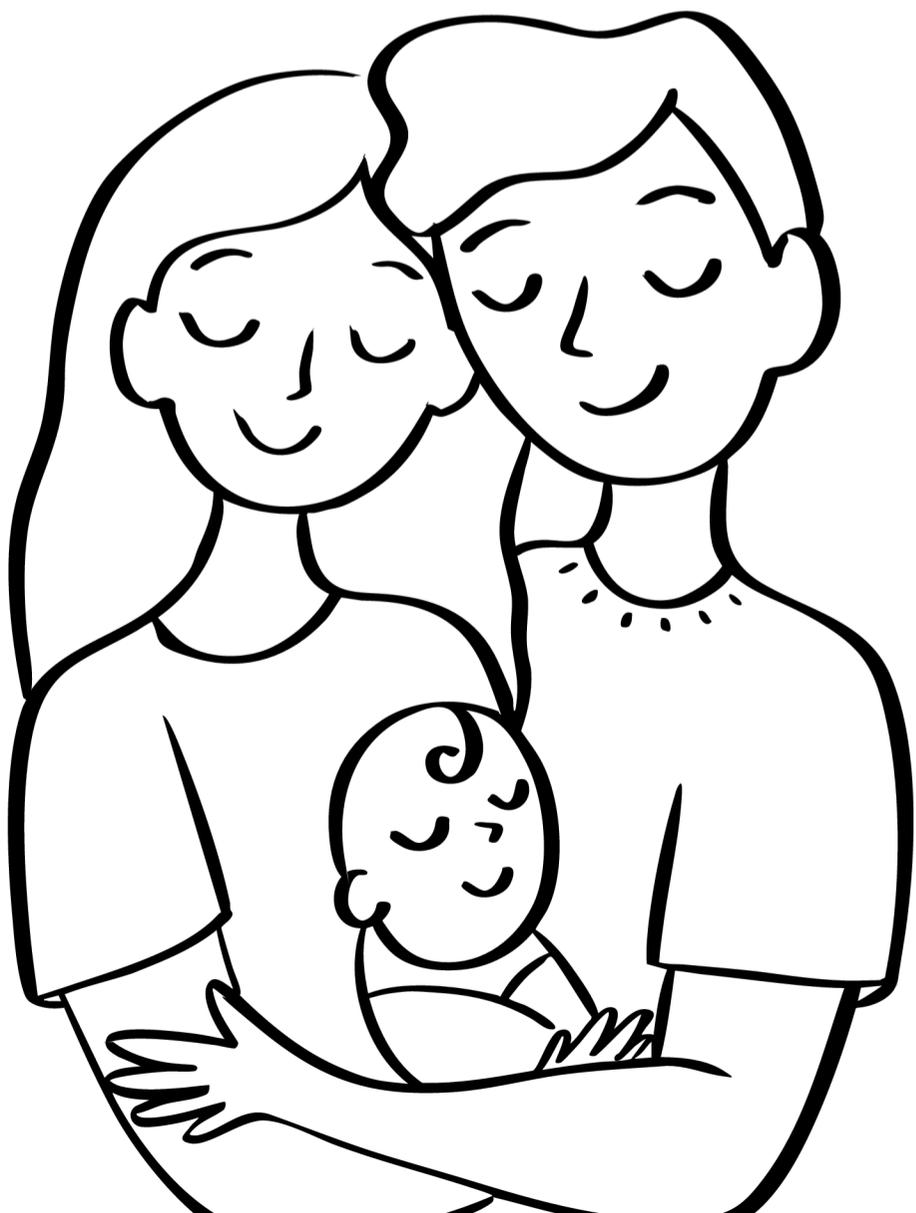
+39 340 7805396



## 2

# *Ascolto consapevole e presenza*

- Come portare attenzione piena nei momenti con i figli
- Tecniche per ridurre le distrazioni e aumentare la connessione



---

*Per maggiori info:*

[www.valesalvinipsicologa.com](http://www.valesalvinipsicologa.com)

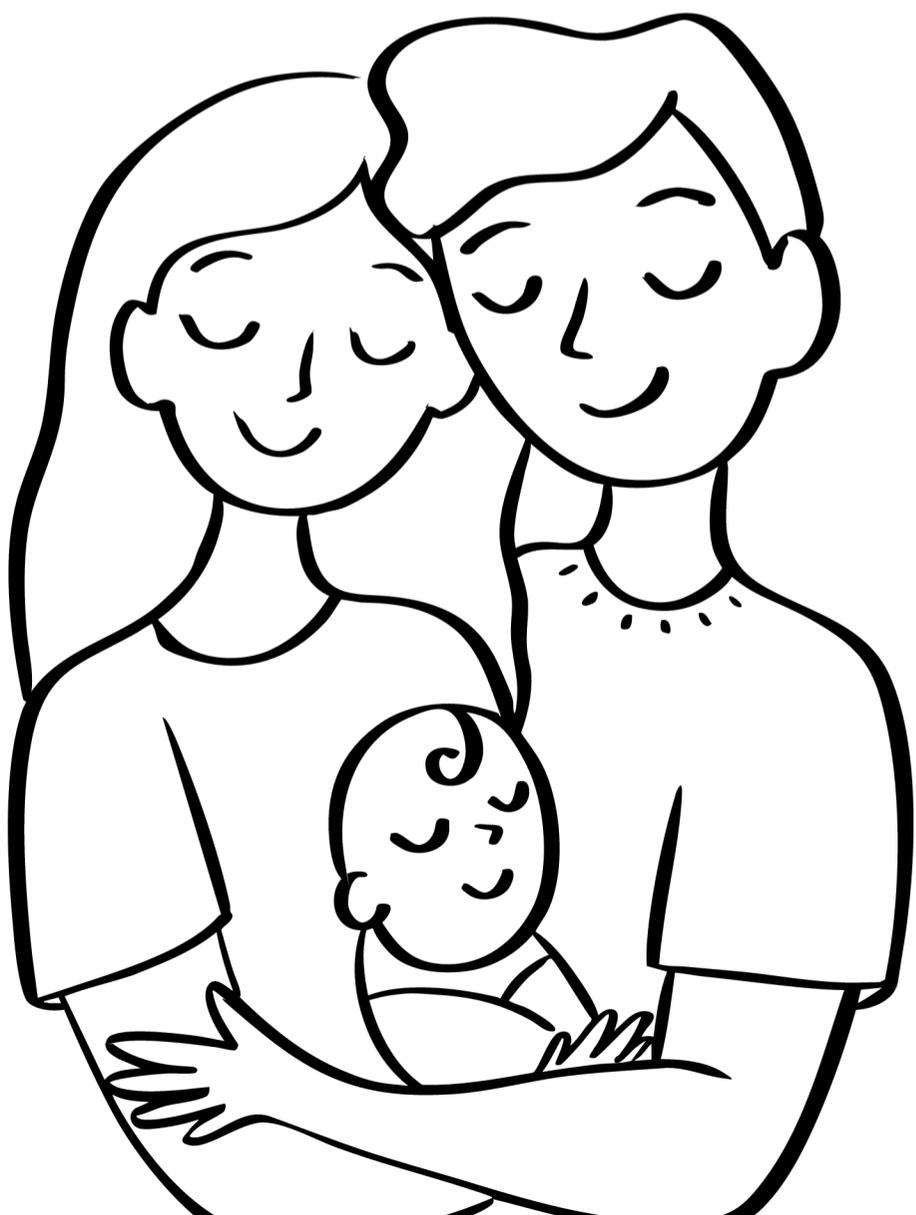
+39 340 7805396



# 3

## *Riconoscere le proprie emozioni*

- Identificare le emozioni difficili
- Strategie per non farsi travolgere nei momenti di stress



---

*Per maggiori info:*

[www.valesalvinipsicologa.com](http://www.valesalvinipsicologa.com)

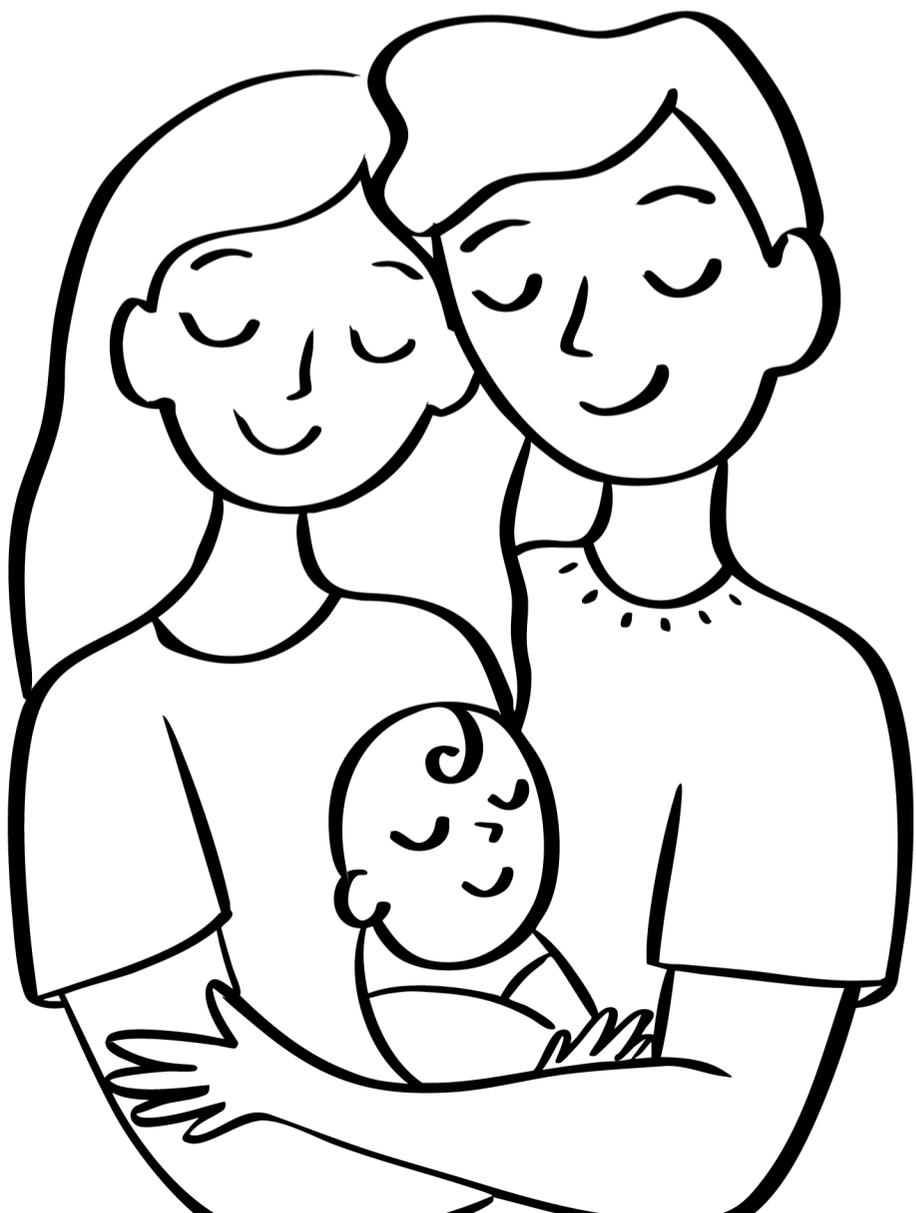
+39 340 7805396



# 4

## *Regolazione dello stress genitoriale*

- Comprendere i segnali di sovraccarico
- Esercizi per abbassare la tensione emotiva e fisica



---

*Per maggiori info:*

[www.valesalvinipsicologa.com](http://www.valesalvinipsicologa.com)

+39 340 7805396



# 5

## *Comunicazione mindful*

- Parlare con chiarezza e gentilezza
- Come gestire i conflitti in modo costruttivo



---

*Per maggiori info:*

[www.valesalvinipsicologa.com](http://www.valesalvinipsicologa.com)

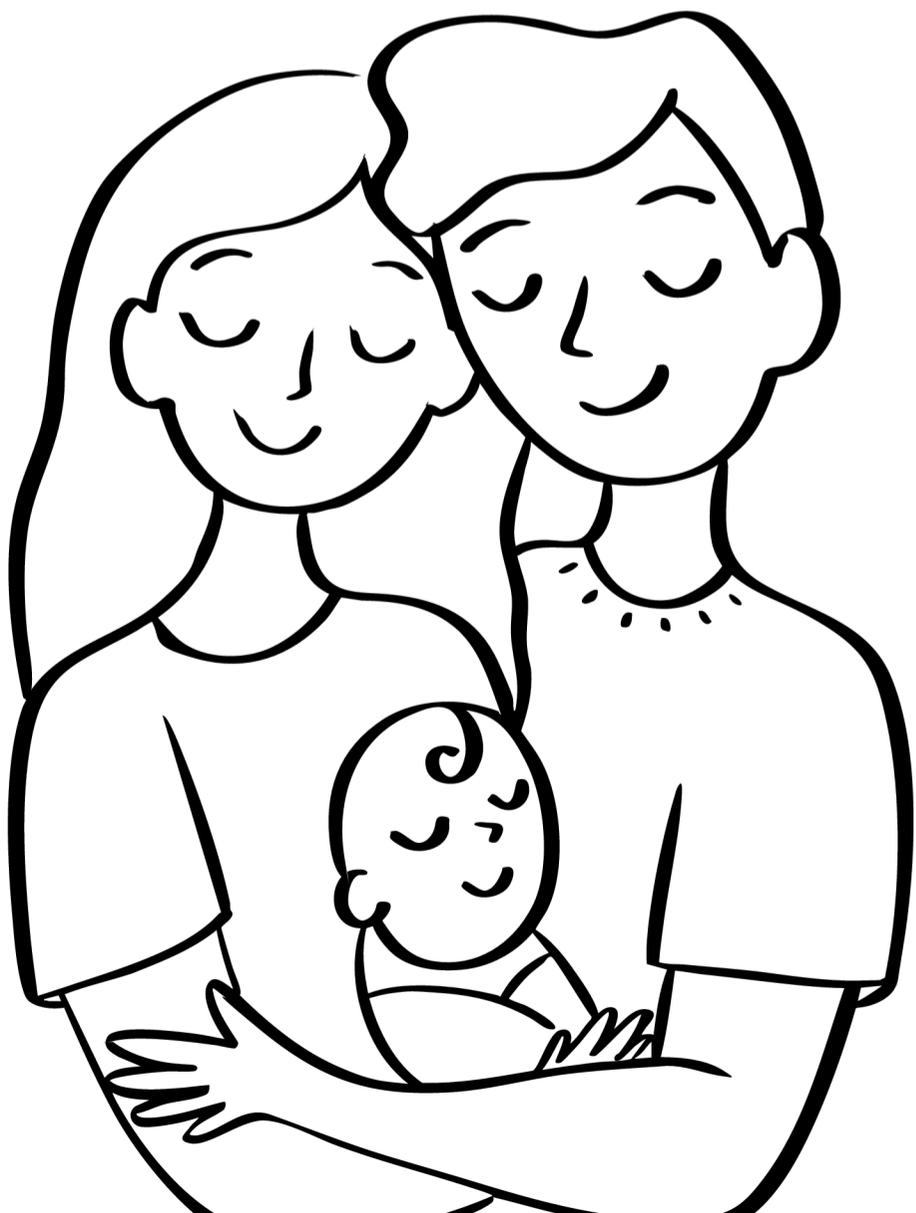
+39 340 7805396



# 6

## *Accettazione e situazioni che non si possono cambiare*

- Accogliere la realtà senza rassegnazione
- Risorse per affrontare diagnosi o difficoltà persistenti



---

*Per maggiori info:*

[www.valesalvinipsicologa.com](http://www.valesalvinipsicologa.com)

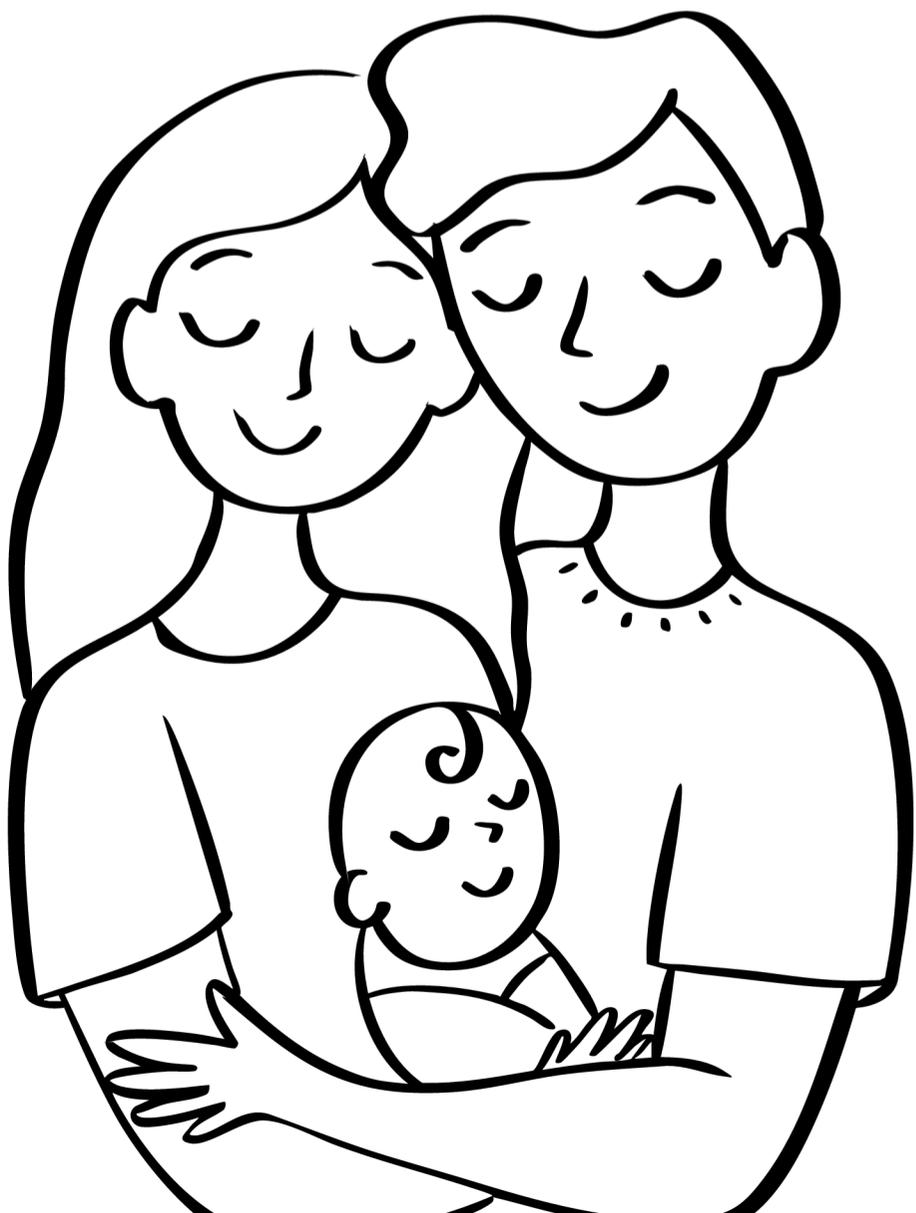
+39 340 7805396



# 7

## *Coltivare la compassione verso sé stessi e i figli*

- Autocompassione e riduzione del senso di colpa
- Sostenere i figli nei momenti di difficoltà



---

*Per maggiori info:*

[www.valesalvinipsicologa.com](http://www.valesalvinipsicologa.com)

+39 340 7805396



# 8

## *Integrazione e continuità*

- Riprendere e consolidare le competenze acquisite
- Creare un piano personale per continuare a praticare a casa



---

*Per maggiori info:*

[www.valesalvinipsicologa.com](http://www.valesalvinipsicologa.com)

+39 340 7805396

