



# LABORATORI

## CHI SONO IO?

# Laboratori per adolescenti

3 incontri online GRATUITI  
2, 9, 16 marzo, ore 15

Il benEssere nelle relazioni parte dalla conoscenza di se stessi.

3 laboratori in cui imparare a conoscere se stessi e a vivere bene nelle relazioni con i pari e con gli adulti, in particolare nelle relazioni difficili.

**Gli incontri sono gratuiti e si svolgeranno tramite la piattaforma Zoom.**

Attraverso la partecipazione al gruppo, che prevede attivazioni pratiche per favorire l'ascolto di sé e degli altri, i partecipanti potranno riflettere su se stessi e sulle proprie relazioni, confrontandosi con i coetanei.

Saranno costruite nel gruppo delle lenti di lettura e delle strategie per affrontare le relazioni difficili in famiglia e tra pari.

**#FAMIGLIA**

**#INCLUSIONE**

**#AZIONE**

Con **Giulia Cavalli** (psicologa psicoterapeuta) e  
**Federico Ferrari** (pedagogista)

**L' Arca di Noè, onlus**

## TEMA

### **Chi sono io?**

Partiamo dalla conoscenza di alcuni aspetti di noi (risorse, aspetti da migliorare, talenti, personalità) per vivere le relazioni coerenti con se stessi e rispettosi di sé e dell'altro.

### **Le relazioni difficili**

Come affrontare le relazioni difficili?

INFO E ISCRIZIONI

**Centro di Psicologia  
di Gessate**

**psicologiagessate@gmail.com**



Sistema Socio Sanitario



ATS Brianza

Iniziativa inserita nel progetto Family Power DGR 2315/2019 «Sperimentazione di interventi e servizi per la famiglia – Fondo Nazionale per le Politiche della Famiglia di Regione Lombardia»