

PROGRAMMA CORSI 2011-2012

CORSO PRE-PARTO

MASSAGGIO INFANTILE

Incontri per apprendere un nuovo modo di stare con il proprio bambino. Con il massaggio le mamme possono accompagnare, proteggere e stimolare la crescita e la salute del loro bambino

MATERIALE RICHIESTO:

- olio di mandorle spremuto a freddo (o altro olio vegetale naturale)
- traversine plastificate
- telo di spugna abbastanza grande (asciugamano)

Max 6/8 partecipanti per 5 incontri

RELAZIONI DIFFICILI (GESTIONE DEL CONFLITTO)

Corso gratuito di 5 incontri sulle relazioni difficili in famiglia, nel lavoro, tra amici e nella coppia.

Tra i temi che verranno discussi nel corso degli incontri:

- il linguaggio delle emozioni e della relazione
- coinvolgimento e distacco
- l'arte della conversazione
- diritto di ascolto e diritto di parola
- costruttori di ponti

AUTOSTIMA-ASSERTIVITA'

Corso di 5 incontri "Migliora la tua autostima"

Finalità del percorso sono:

- imparare a dar spazio alle proprie emozioni
- educarsi all'ascolto di sé
- apprendere risorse di auto-sviluppo
- imparare a esprimere idee, emozioni e bisogni superando paure e insicurezze

identificare un proprio progetto di ricerca del benessere.

Da 8 a 10 partecipanti

BENESSERE: 5 incontri, 1 ogni 2 settimane (solo per chi ha già frequentato autostima e assertività)
da 8 a 10 partecipanti

RAPPORTO GENITORI-FIGLI

Corso di 5 incontri sul rapporto genitori-figli

Tra i temi che verranno discussi nel corso degli incontri:

- confrontare i propri vissuti ed esperienze di genitori e favorire atteggiamenti sereni e fiduciosi sulle proprie competenze
- sviluppare capacità di osservazione e di comprensione dei comportamenti dei figli

- migliorare l'attenzione alle dinamiche relazionali genitori-figli
- riflettere sui sentimenti e sviluppare la capacità di ascoltare le emozioni
- i regali e le punizioni legati all'avvicinarsi delle pagelle

RUOLO PAPA'

Corso di 5 incontri

Gli argomenti che verranno trattati sono:

- valorizzazione del ruolo paterno (anche nella separazione)
- il gioco e le regole
- la mamma: competizione o complicità?
- stare insieme anche fuori dal contesto familiare
- il figlio adulto

PIACERE MIO

Corso di 5 incontri dedicato alle donne

Nel corso verranno trattati diversi argomenti legati al piacere femminile, affinché le partecipanti possano acquisire la capacità di "varcare la soglia" e entrare in un luogo della mente in cui vigono nuove regole.

Gli appuntamenti affronteranno i seguenti temi:

- desiderio e tabù: evoluzione dei costumi e della sessualità femminile
- teorie e leggende sull'orgasmo femminile: esperienze a confronto
- masturbazione e strumenti utili (dai sex toys alla pornografia pensata per le donne)
- l'orgasmo di coppia

MENOPAUSA

Corso di 5 incontri di gruppo (3 con psicologhe, 1 con una ostetrica, 1 con una sessuologa) da 1 h e mezza ciascuno.

Con le psicologhe verrà affrontato il tema del cambiamento (ruolo familiare, nuove aspettative, nuova gestione del tempo, diversa percezione di sé) attraverso momenti formativi e stimolando lo scambio tra le partecipanti.

Con la ostetrica e la sessuologa verranno affrontate questioni legate al cambiamento fisico e ormonale.

UNDER 1

Corso di 5 incontri di gruppo, coordinati da psicologi, destinati a mamme e figli (0-12 mesi) per confrontarsi e condividere esperienze comuni. Lo scambio e la comunicazione aiutano a sentirsi meno soli e ad affrontare le eventuali difficoltà.

SERATE A TEMA E SERATE GENITORI

Incontri unici tenuti presso la sede del consultorio in orario serale in cui vengono discussi temi di carattere psicosociale e medico (sessualità nella vita adulta, polibuso da sostanze, papilloma virus, rapporto genitori-figli). La partecipazione è gratuita.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

AIED VIALE REGINA GIOVANNA 36

TEL/FAX: 0266714156

MAIL: info@aiedmilano.com

SITO: www.aiedmilano.com