



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
DISLESSIA

DISLESSIA.
**SOLO UN ALTRO MODO
DI VEDERE IL MONDO**
www.dislessia.it

#GENITORI CONSAPEVOLI

Quattro incontri **online**, di sabato mattina, per crescere insieme, con **presenza** e **gentilezza**



31/01 | 07/02 | 14/02 | 28/02 | h.9:30/11



con **MONICA BERTELLI**

Psicologa, formatrice tecnica AID, coach, istruttrice di mindfulness e professional organizer

Gratuito per soci AID

40€ per non soci

Sezione AID di Bologna

Tel. 380 24 95 005 Email: bologna@aiditalia.org

ISCRIVITI!!



PROGRAMMA



ZOOM

ORE 09.30-11.00

Sabato 31 gennaio 2026 - Consapevolezza: Dal pilota automatico alla scelta consapevole.

Riconoscere i meccanismi automatici, comprendere il legame tra pensieri, emozioni e comportamenti e imparare a creare una pausa prima di reagire.

Sabato 07 febbraio 2026 - Accoglienza: Le emozioni come alleate educative.

Imparare ad accogliere le emozioni proprie e dei figli senza giudizio, trasformando rabbia, frustrazione e paura in risorse di comprensione e di crescita.

Sabato 14 febbraio 2026 - Regolazione e organizzazione: Meno caos, più ordine dentro e fuori.

Gestire stress e sovraccarico attraverso strumenti di autoregolazione emotiva e piccoli cambiamenti concreti nel tempo, negli spazi e nelle routine quotidiane.

Sabato 28 febbraio 2026 - Relazione e comunicazione: Dal conflitto alla collaborazione.

Allenare un linguaggio che crea connessione: ascolto attivo, domande che aprono al dialogo e feedback costruttivi per rafforzare la relazione.