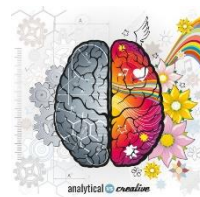


# “FELICE...MENTE”

## anno 2023/2024

---



“Un passo alla volta utilizzando le proprie risorse”

*Vivianne Benedetti*

Counselor olistico

Ci occuperemo innanzitutto di come riconoscere i propri stati d'animo, le proprie emozioni, e vedremo cosa può essere fatto per cercare di superare momenti di rabbia, tristezza e paura. Impareremo a riconoscere i nostri pensieri e ad avere una giusta visione delle cose per trasformare il proprio dialogo interiore rendendolo sempre più positivo.

## Programma

Il progetto prevede 10 incontri individuali di 1 ore per ogni ragazzo/a e 2 incontri con la famiglia, uno all'inizio del corso e l'altro a meta percorso per creare uno spazio di condivisione.

La lezione si terrà una volta a settimana. inizierà con un'attività che piace ai ragazzi (o bambini) che può essere la pittura, il disegno, il collage... (che possa stimolare i loro punti di forza, aiutando a sviluppare l'autostima, l'auto/gratificazione e l'autoefficacia).

Svilupperemo il percorso attraverso i seguenti temi:

1. [Conoscere il proprio spazio](#)

Chi sono io, chi è la mia famiglia, com'è il nostro rapporto

2. [Riconoscere i propri "Superpoteri"](#)

Come usare i miei punti di forza

3. [Imparare ad usare i pensieri positivi](#)

Migliorare il mio dialogo interiore

4. [Tollerare il senso di fastidio o di disagio](#)

Gestire le frustrazioni e i momenti difficili

5. [Accettare se stessi](#)

Essere diversi e riconoscere il proprio valore

## Obiettivi

Imparare a utilizzare in modo costruttivo il dialogo interiore permette di realizzare un cambiamento nel modo di reagire agli eventi. Può essere molto utile per:

- aumentare la tolleranza alla frustrazione,
- imparare il rapporto tra pensieri ed emozioni,
- favorire il riconoscimento dei propri comportamenti,
- capire meglio gli altri,
- incrementare la frequenza e l'intensità dei pensieri positivi.

## Strumenti ed esercizi

### 1. Sentire il proprio corpo

Se il dialogo interiore comunica continuamente con i nostri pensieri, anche il corpo comunica continuamente con noi. Imparando ad ascoltarlo possiamo percepire l'energia che sviluppa ogni emozione e riconoscerla più facilmente.

Gli esercizi di meditazione porteranno all'ascolto NON GIUDICANTE del nostro respiro, delle sensazioni fisiche e infine emotive.

Con la meditazione otteniamo i seguenti benefici:

- uno "spazio di pace", protetto e sicuro,
- impariamo a "lasciare andare" che permette di allentare le tensioni fisiche e mentali
- miglioriamo e alleniamo la concentrazione,
- padroneggiamo meglio pensieri ed emozioni,
- creiamo un legame con il proprio mondo interiore per permettere di accendere più facilmente a delle risorse personali perenni,
- raggiungiamo uno stile di vita più responsabile, verso se stessi, la natura e verso ogni essere vivente.

## 2. Esercizi sulle emozioni

Impariamo a dare un nome a ciò che sentiamo dentro di noi attraverso diversi esercizi specifici come "il colore delle emozioni" o il "termometro delle emozioni" che sono esercizi facili, divertenti e molto efficaci.

## 3. Esercizi di consapevolezza

Utilizzando gli episodi che viviamo durante la giornata, impariamo a percepire, riconoscere e dare un nome alla realtà che ci circonda.

Professionista

Vivianne BENEDETTI

Counselor Olistico (Professionista nelle dinamiche relazionali), insegnante di Yoga e Meditazione Mindfulness per bambini (attraverso la consapevolezza del respiro), riconosciuta CSEN (Centro Sportivo Ente Nazionale). ho anche frequentato il corso di Meditazione Mindfulness del Professore Franco Fabbro secondo il metodo MOM.

Ho partecipato a diversi percorsi formativi in Sana Comunicazione. Attualmente seguo bambini /ragazzi sia in ANFASS che privatamente nell'alfabetizzazione delle emozioni e adulti in percorsi di crescita personale.

[Email. viviannebenedett@gmail.com](mailto:viviannebenedett@gmail.com)

P.I. 02 939990301

Cel. 345/6956550