



# FAMILY SKILLS

**Family Skills** è un programma di promozione della salute di ATS Brianza. Si basa sulla conoscenza e l'allenamento di alcune **abilità di vita** (Life Skills), riconosciute dall'OMS come importanti fattori protettivi per la salute. Empatia, gestione delle emozioni, comunicazione efficace, gestione dello stress, problem solving, decision making e autoconsapevolezza sono considerate **risorse personali fondamentali**, che, opportunamente allenate, contribuiscono a garantire un buon livello di **benessere personale** e **qualità delle relazioni familiari**. In particolare il programma nasce per offrire sostegno alla genitorialità e in alcuni casi integra e aumenta l'efficacia di altri percorsi rivolti agli studenti a scuola.

# FAMILY SKILLS

## formazione genitori

Il percorso Family Skills è rivolto a genitori di figli di età compresa tra i 6 e i 17 anni. È possibile la partecipazione di un solo genitore o di entrambi.

Il percorso dura 4 incontri da 3 ore circa l'uno. Si rivolge a gruppi di 25-30 persone.

### Perché iscriversi?

I programmi di sviluppo delle Life Skills sono fondati su evidenze scientifiche e hanno un approccio comprensivo: **si focalizzano sulle risorse delle persone e non sui problemi**, valorizzando le abilità personali.

I percorsi laboratoriali offrono ai genitori la possibilità di mettersi in gioco, **sperimentare e confrontarsi in un contesto di piccolo gruppo** in cui sono favorite l'espressione di sé e gli scambi relazionali.

Al termine dell'esperienza le persone riferiscono di sentirsi più consapevoli di sé e delle proprie capacità e un aumentato senso di autoefficacia.

## OBIETTIVI SPECIFICI

### Genitori

- Favorire l'acquisizione pratica di Life Skills, generative di comportamenti positivi e salutari per sé e per i propri figli
- Diffondere il modello educativo Life Skills come strumento di promozione della salute in famiglia
- Potenziare il benessere genitoriale
- Rafforzare le capacità per instaurare relazioni sane e positive in famiglia, dando spunti anche per gestire conflitti in modo salutare
- Acquisire capacità di comunicazione efficace al fine di gestire conversazioni e confronti complessi con i propri figli

### Scuola

Disporre strumenti di intervento validati e coerenti con i principi ispiratori della Rete di Scuole che Promuovono Salute (Rete SPS)  
[www.scuolapromuovesalute.it/](http://www.scuolapromuovesalute.it/)

A seguito del *percorso base*, e in relazione al numero di genitori interessati, è previsto anche un *percorso avanzato*. Questo secondo livello mira a formare i genitori come **moltiplicatori di salute**: adulti consapevoli, capaci non solo di adottare stili di vita sani per sé e per la propria famiglia, ma anche di promuoverli nel proprio contesto sociale, tra amici, altri genitori e nella comunità.

# FORMATORI

Professionisti nell'ambito della **promozione della salute** (psicologi, educatori, pedagogisti, assistenti sociali e sanitari), con la possibilità di affiancamento da parte di genitori già formati.

# METODI

I formatori utilizzano **modalità attive**: esercizi pratici, simulazioni, in cui ognuno può mettersi in gioco con gradualità e seguendo i propri tempi. L'apprendimento avviene in un **contesto non giudicante e giocoso**, in cui i partecipanti riferiscono di sentirsi a proprio agio e di acquisire strumenti efficaci e spendibili da subito nella quotidianità.

La partecipazione ai percorsi Family Skills, previa iscrizione, è gratuita

inquadra il QR Code  
per accedere al sito  
FAMILY SKILLS  
di ATS Brianza



OPPURE CLICCA QUI  
FAMILY SKILLS

per info e iscrizioni:  
lifeskill@ats-brianza.it  
039 3940248

