

# **GENITORI E FIGLI: ISTRUZIONI PER L'USO**

All'improvviso vostro figlio o vostra figlia sono diventati ragazzini incomprensibili e scontrosi.

Che cosa fare? Come affrontare i dilemmi?

Cedere o non cedere alle richieste?

Bisogna essere rigidi, protettivi o amichevoli?

**12 INCONTRI ONLINE DI GRUPPO  
A PARTIRE DAL 17 OTTOBRE**

Un'ora e mezza (dalle ore 17.30 alle 19) a cadenza settimanale per apprendere tecniche di gestione del conflitto basate su mindfulness, efficacia interpersonale e regolazione emotiva.

Per informazioni e iscrizioni contatta il Centro per le Famiglie al numero 0524 202745, oppure via mail a [centroperlefamiglie@aspdistrettofidenza.it](mailto:centroperlefamiglie@aspdistrettofidenza.it)

Il link per partecipare sarà inviato prima di ogni incontro.