Fondazione
Centro per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO CERNUSCO

Proposta Gruppi dell'Area Adulti

PERCORSI DI GRUPPO ONLINE GRATUITI PER LA GESTIONE DELL'ANSIA E DELLE RELAZIONI, PER IL SUPPORTO GENITORIALE, LA MINDFULNESS E MOLTO ALTRO ANCORA ...

#IORESTOACASA MA ... **#NONSONOSOLO**

Proposta del Consultorio di Cernusco sul Naviglio

Gruppo genitori separati

La gestione dei figli nel rispetto dell'alternanza di visita.

Gruppo adulti

Superare la solitudine.

Padri al tempo del Covid-19

Gruppo a distanza per papà sulle competenze genitoriali.

La pedagogia del virus

Incontri per genitori sulla gestione dei figli al tempo del Covid-19 e confronto su quello che cambierà nelle relazioni.

A chi si rivolgono questi gruppi?

A tutti coloro che, in questa fase di difficoltà e di isolamento forzato, sentano la necessità di avere un confronto o un momento di ascolto per la gestione delle relazioni in famiglia.

Cosa proponiamo?

Gruppi online gratuiti realizzati con il personale specializzato dei Consultori: pedagogisti, psicologi e psicoterapeuti.

CONTATTACI

tel. 02 9241342
info.cernusco@fondazionemartini.org

Fondazione
Centro per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO TREZZO SULL'ADDA

Proposta Gruppi dell'Area Adulti

PERCORSI DI GRUPPO ONLINE GRATUITI PER LA GESTIONE DELL'ANSIA E DELLE RELAZIONI, PER IL SUPPORTO GENITORIALE, LA MINDFULNESS E MOLTO ALTRO ANCORA ...

#IORESTOACASA MA ... **#NONSONOSOLO**

Proposta Consultorio di Trezzo sull'Adda

Gruppo per genitori separati

Gruppo rivolto ad adulti che stanno vivendo o hanno vissuto l'esperienza della separazione/divorzio. Il gruppo si basa sull'idea della mutualità e dello scambio reciproco d'aiuto tra persone che vivono la stessa situazione, con la supervisione di operatori formati. Il contagio colpisce duro anche lì dove c'è già una distanza: i rapporti tra i coniugi separati devono essere riscritti, le visite ai figli sono concesse? E la riduzione degli stipendi compromette gli assegni di mantenimento?
Videoparliamone insieme!

Gruppo menopausa

In gruppo per condividere pensieri ed emozioni legati alla menopausa tra cambiamenti fisici e relazionali. Si parlerà dei segnali e sintomi di questo periodo, di alimentazione e stili di vita, dell'influenza del contesto sociale e molto altro.

Mindfulness per adulti

Per adulti, per aumentare il proprio benessere psicofisico e modificare i meccanismi mentali automatici che inducono stress, aumentando la consapevolezza dei propri stati interni.

Proposta Consultorio di Trezzo sull'Adda

Gruppo di parola per persone sole

Gruppo rivolto a persone adulte per superare la solitudine legata a diversi motivi cercati o subiti: cambiamenti di vita, vita che non cambia, trasferimenti, separazioni, ecc. Condividere pensieri ed emozioni con persone che vivono lo stesso problema genera una forza maggiore e crea una nuova energia.

Reggimi l'ansia per un momento

Ogni tempo porta con sé i suoi disagi, e questo è indubbiamente l'epoca dell'ansia, dell'irrequietezza e dell'inquietudine. L'ansia è un sintomo diffuso che ci soffoca e che noi tendiamo ad eliminare. E' invece necessario occuparsene e prendersene cura. Questo gruppo può aiutare ad apprendere nuove strategie nella gestione dell'ansia.

Un ponte per superare i conflitti

Gruppo esperienziale rivolto ad adulti che vogliono migliorare le proprie competenze realzionali (di coppia, familiare, lavorativa o amicale).

A chi si rivolgono questi gruppi?

A tutti coloro che, in questa fase di difficoltà e di isolamento forzato, sentano la necessità di avere un confronto o un momento di ascolto per la gestione delle relazioni in famiglia.

Cosa proponiamo?

Gruppi online gratuiti realizzati con il personale specializzato dei Consultori: pedagogisti, psicologi e psicoterapeuti.

CONTATTACI

tel. 02 9090495
corsi_scuole.trezzo@fondazionemartini.org

Fondazione
Centro per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO S. GIULIANO MILANESE

Proposta Gruppi dell'Area Adulti

PERCORSI DI GRUPPO ONLINE GRATUITI PER LA GESTIONE DELL'ANSIA E DELLE RELAZIONI, PER IL SUPPORTO GENITORIALE, LA MINDFULNESS E MOLTO ALTRO ANCORA ...

#IORESTOACASA MA ... **#NONSONOSOLO**

Proposta Consultorio Ceaf di San Giuliano Milanese

Adesso parliamo!

La coppia ai tempi del Coronavirus.

Padri al tempo del Coronavirus

Gruppo a distanza per papà sulle competenze genitoriali.

La pedagogia del virus

Incontri per genitori sulla gestione dei figli al tempo del Covid-19 e confronto su quello che cambierà nelle relazioni.

Gruppo genitori separati

La gestione dei figli nel rispetto dell'alternanza di visita.

A chi si rivolgono questi gruppi?

A tutti coloro che, in questa fase di difficoltà e di isolamento forzato, sentano la necessità di avere un confronto o un momento di ascolto per la gestione delle relazioni in famiglia.

Cosa proponiamo?

Gruppi online gratuiti realizzati con il personale specializzato dei Consultori: pedagogisti, psicologi e psicoterapeuti.

CONTATTACI

tel. 02 9845321
info.sangiuliano@fondazionemartini.org

Nota informativa

I gruppi verranno realizzati anche nel Consultorio di Peschiera Borromeo, di prossima apertura.

#NONSONOSOLO - www.fondazionemartini.org/news/

Fondazione
Centro per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO MELZO

Proposta Gruppi dell'Area Adulti

PERCORSI DI GRUPPO ONLINE GRATUITI PER LA GESTIONE DELL'ANSIA E DELLE RELAZIONI, PER IL SUPPORTO GENITORIALE, LA MINDFULNESS E MOLTO ALTRO ANCORA ...

#IORESTOACASA MA ... **#NONSONOSOLO**

Proposta Consultorio Decanale di Melzo

Che ansia quest'ansia!

Incontri di gruppo per imparare a prenderci cura di noi anche restando chiusi in casa

Se mi guardo allo specchio chi vedo?

Percorso in gruppo per favorire il confronto tra persone che si sentono fragili e dipendenti dai giudizi altrui... per lavorare sull'autostima anche da casa.

Serate sulla genitorialità

Incontri di gruppo per genitori di bambini e ragazzi per favorire il dialogo ed il confronto su varie tematiche: emozioni, litigi, conflitti, cyberbullismo, la rete oggi e tanto altro.

Gruppo mindfulness online

Percorso in gruppo per aumentare il proprio benessere psicofisico e modificare meccanismi mentali automatici che inducono stress ed ansia.

Proposta Consultorio Decanale di Melzo

Con te non si può parlare, ma ... non posso uscire!

Spazio per favorire il confronto sul tema dei conflitti nelle varie fasi di vita, individuando strategie positive anche in questo particolare periodo di emergenza!

Gestione dello stress ai tempi del Coronavirus

L'improvvisa perdita di sicurezze nella quotidianità, per la salute, nella progettualità è un importante fattore di destabilizzazione che può avere importanti ripercussioni. Vogliamo offrire un intervento di supporto per accogliere i bisogni psicologici attuali anche tramite la modalità del gruppo.

#IORESTOACASA MA ... #NONSONOSOLO

Spazio di gruppo soprattutto per chi è solo, per confrontarsi e sentirsi vicini anche se lontani in questo periodo di quarantena

Coronavirus e metodo di studio

Come aiutare i propri figli a pianificare i compiti e impostare un metodo di studio efficace.

#NONSONOSOLO - www.fondazionemartini.org/news/

Proposta Consultorio Decanale di Melzo

Creatività ed emozioni al tempo del Coronavirus

Tramite tecniche artistiche molto semplici (mandala, collage, cavardiage), potremo trovare un nuovo modo per esprimere emozioni, sensazioni , preoccupazioni: concediti un tempo ed uno spazio per dar voce a quello che stai vivendo.

Queste quattro mura mi stanno troppo strette!

Spazio per favorire pensieri, idee e confronto costruttivo per imparare a gestire la noia , l'apatia e stare in Famiglia

Emergenza Coronavirus: cosa racconto ai miei figli?

Come aiutare i propri figli a comprendere la situazione, ad esprimere e a gestire le loro emozioni.

A chi si rivolgono questi gruppi?

A tutti coloro che, in questa fase di difficoltà e di isolamento forzato, sentano la necessità di avere un confronto o un momento di ascolto per la gestione delle relazioni in famiglia.

Cosa proponiamo?

Gruppi online gratuiti realizzati con il personale specializzato dei Consultori: pedagogisti, psicologi e psicoterapeuti.

CONTATTACI

tel. 02 95732039
info.melzo@fondazionemartini.org

Fondazione
Centro per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO VIMERCATE

Proposta Gruppi dell'Area Adulti

PERCORSI DI GRUPPO ONLINE GRATUITI PER LA GESTIONE DELL'ANSIA E DELLE RELAZIONI, PER IL SUPPORTO GENITORIALE, LA MINDFULNESS E MOLTO ALTRO ANCORA ...

#IORESTOACASA MA ... **#NONSONOSOLO**

Proposta Consultorio Ceaf di Vimercate

Un aiuto a chi aiuta

Incontri di gruppo a distanza per ostetriche

Questa casa ... era un albergo!

Come essere genitori di adolescenti al tempo del coronavirus.

Padri al tempo del Coronavirus

Gruppi per papà sulle competenze genitoriali.

MAMME in CASA sull'ORLO di una CRISI di NERVI #iorestoacasa #manonSclerodasola

Un momento di pausa nel quale riflettere insieme sulle nostre difficoltà e fatiche, ma anche sulle inimmaginabili scoperte e le inedite strategie che stiamo provando a percorrere.

A chi si rivolgono questi gruppi?

A tutti coloro che, in questa fase di difficoltà e di isolamento forzato, sentano la necessità di avere un confronto o un momento di ascolto per la gestione delle relazioni in famiglia.

Cosa proponiamo?

Gruppi online gratuiti realizzati con il personale specializzato dei Consultori: pedagogisti, psicologi e psicoterapeuti.

CONTATTACI

tel. 039 666464
info.vimercate@fondazionemartini.org