

A.A. Life Skill

Tua figlia o tuo figlio usano molto la tecnologia?
Fai fare loro allenamento emotivo!

8 passi
per allenare le
Life-Skill come
in palestra!



STUDIO HELDA

La tecnologia non è un problema in sé ma lo diventa quando, usata molto, inibisce nei ragazzi e nelle ragazze la capacità di sentire il corpo e le emozioni.

Il "codice digitale" basandosi sul meccanismo diretto azione-reazione, (come la messaggeria istantanea e i giochi elettronici) sollecita comportamenti reattivi a scapito della capacità di sentire le emozioni e riflettere prima di agire.

Quando regali un dispositivo elettronico a tuo figlio o figlia, dotati di un **Antivirus Analogico** per allenare l'**Intelligenza emotiva**, un po' come quando regali loro il motorino il doti del casco protettivo.

A.A. LIFE SKILL è un percorso di 8 incontri per tuo figlio o tua figlia, finalizzato ad allenare le **abilità e competenze necessarie a relazionarsi con gli altri e ad affrontare le sfide di tutti i giorni.**

Alla fine degli 8 incontri sarà in grado di:

- Gestire meglio lo stress
- Comunicare in modo più efficace le proprie emozioni
- Prendere una decisione con metodo
- Essere più empatico/a e creativo/a

Il primo incontro è una prova gratuita per testare il percorso e decidere insieme a lui/lei come personalizzarlo.

Per maggiori informazioni chiamami al **3470084803**
o scrivimi a studioheldamilano@gmail.com.

Sono a tua disposizione per darti
tutte le informazioni di cui hai bisogno.

STUDIO HELDA