



# CHE TEMPO FA DENTRO DI TE?

Accogliere la pioggia, attraversare il temporale, ammirare l'arcobaleno:  
laboratorio per il benessere emotivo dei bambini.

L'**intelligenza emotiva** è una componente dell'intelligenza che consiste nella capacità di percepire, valutare, comprendere, utilizzare e gestire le emozioni; allenare questa abilità significa avere a disposizione uno strumento essenziale per il proprio **benessere emotivo e relazionale**.

Come aiutare i bambini a dare un nome alle proprie emozioni ed esprimerle in modo efficace, rispettando sé stessi e gli altri? Quali strategie usare per non farsi travolgere dalle tempeste emotive e ritrovare il sorriso?

Queste e molte altre domande sono i temi che bambini e genitori potranno approfondire nel corso di questo percorso. Guidati dalle **psicologhe e psicoterapeute dott.sse Michela Serina e Paola Uberti**, i ragazzi scopriranno e costruiranno i propri strumenti, la propria cassetta degli attrezzi per riconoscere e gestire le proprie emozioni.

I 4 incontri saranno **il venerdì dalle 17 alle 18.30** nelle date del 3, 10, 17 e 24 novembre presso la sede del consultorio in via Carlo Urbino 23 a Crema. Il laboratorio terminerà il 1 dicembre alle ore 18 con **uno spazio dedicato ai genitori** per confrontarsi sui temi trattati e per passare loro il testimone di allenatori emotivi.



**Consultorio**  
FAMILIARE DIOCESANO  
**insieme**

Percorsi di gruppo a numero chiuso per **ragazzi di 3°, 4° e 5° elementare**, minimo partecipanti 10

La quota di partecipazione è di **60€**, è richiesta l'iscrizione **entro il 27 ottobre 2023**

Per iscrizioni e informazioni: [info@consultorioinsieme.it](mailto:info@consultorioinsieme.it)