

# GENITORI EFFICACI

CAPIRE E FARSI CAPIRE  
per migliorare le relazioni in famiglia

*Corso online  
del metodo Thomas Gordon*

Arcangela Limosani  
EDUCARE FIGLI FELICI





## **Avere una relazione felice con i propri figli è il sogno di tutti i genitori**

tuttavia molti genitori si arrendono di fronte alla frustrazione e senso di inadeguatezza che deriva dai conflitti con i figli.

Quello che succede è che, spesso, di fronte alle continue resistenze e opposizioni dei figli, **i genitori si sentono esasperati e perdono di fiducia.**

**Non è facile interrompere il ripetersi di comportamenti  
inaccettabili da parte dei figli,  
nonostante l'impegno e la buona volontà**

### **COSA POSSIAMO FARE?**

**Ogni genitore può decidere di determinare un cambiamento!**

Per ottenere risultati diversi è importante **ricercare nuovi punti di vista e strumenti** per dare avvio a una trasformazione nel rapporto con i figli e in famiglia.

---

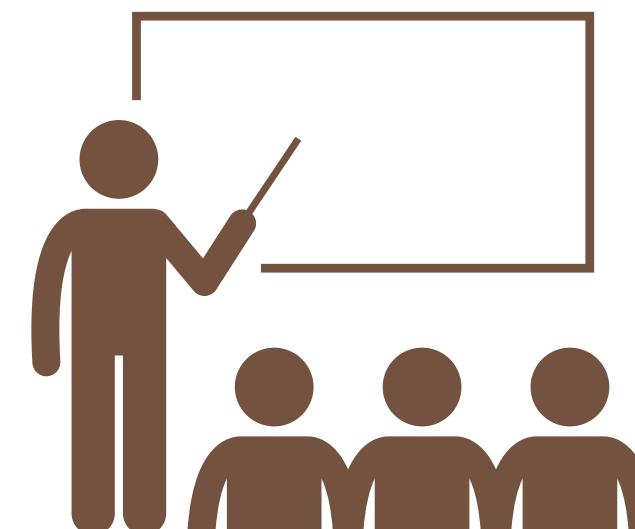
---

Ti piacerebbe IMPARARE uno **stile educativo democratico**  
e al contempo **anti-autoritario e anti-permissivo**?

**Che ti consenta di iniziare allenarti per:**

**ASCOLTARE** i tuoi figli in modo  
che si sentano compresi e  
possano sviluppare autonomia e  
senso di responsabilità

**PARLARE** con loro per far  
comprendere le tue ragioni e  
modificare i comportamenti  
inaccettabili



---

# Con il CORSO GENITORI EFFICACI potrai:

- ✓ imparare a osservare e leggere il comportamento dei tuoi figli
- ✓ gestire i conflitti, trovando soluzioni nel rispetto dei bisogni di entrambi
- ✓ riconoscere situazioni problematiche e capire "di chi è il problema"
- ✓ Aiutare i figli a risolvere i propri problemi in autonomia
- ✓ apprendere l'ascolto empatico
- ✓ Affrontare efficacemente le collisioni di valori tra genitori e figli
- ✓ utilizzare in modo efficace il confronto e l'assertività



# I benefici



## per i genitori

- Sentire accresciuta la capacità di avere un'influenza positiva figli
- Sentirsi più resilienti di fronte alle divergenze e le trasgressioni che fanno parte del percorso educativo.
- Godere di un clima familiare più armonioso dove potersi sentire tutti a proprio agio.

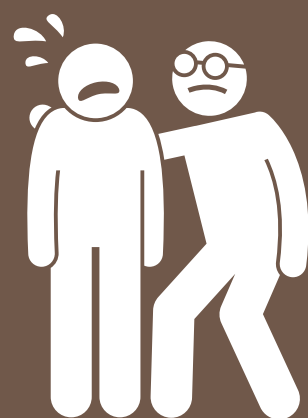


## per i figli

- Sentirsi più accettati dai genitori e liberi di esprimersi
- Sentirsi più soddisfatti di riuscire a portare a termine i propri compiti
- Sentirsi più autonomi e meno schiacciati dalle pressioni esterne

# Le 3 chiavi del corso

---



## ASCOLTO

### EMPATIA

Saper riconoscere le emozioni e il significato che sta dietro alle parole e ai comportamenti dei figli in modo da farli sentire compresi a prescindere dal fatto che si possa essere d'accordo o meno. Da non confondere con il permettere comportamenti per noi inaccettabili.



## CONFRONTO

### MESSAGGI IN PRIMA PERSONA

Come parlare ai nostri figli in modo da farsi capire e aiutarli a modificare i comportamenti per noi inaccettabili. Saper utilizzare un linguaggio che favorisca da parte loro la comprensione delle nostre ragioni.



## GESTIONE DEI CONFLITTI

### PROBLEM SOLVING

Come trovare soluzioni che abbracciano le esigenze di genitori e figli tramite il problem solving. E' il metodo vinci-vinci dove non ci sono perdenti, al contrario, promuove una maggiore comprensione da entrambe le parti.





# Dicono del corso

---



“Riesco a capire meglio l’altro e a farmi capire, quando intervenire e quando no, soprattutto in situazioni di conflitto, creando così un clima accogliente e più autentico in famiglia. Riesco a trovare soluzioni diverse e condivise a problematiche incancrenite o nuove. Mi sento meglio con me stessa, mi ha fatto bene all’anima.”

**Luisa Pelatti**  
**1 figlio 17 anni**



“Un corso che ha rivoluzionato il mio modo di relazionarmi, mi ha alleggerito da tanto senso di inadeguatezza e frustrazione. Ho scoperto miei bisogni e che esiste un modo per comunicarli efficacemente ed essere quindi ascoltata! Ringrazio davvero Arcangela per il suo modo di insegnarci tutto questo e della sua passione nel trasmetterci le cose.”

**Gisella Guarducci**  
**3 figlie 13,15 e 17 anni**



“Ho fatto altri corsi, ma il percorso Gordon che ho fatto con Arcangela mi ha fatto fare proprio un cambiamento. Anche se non ho seguito alla lettera tutto quello che ho imparato, il rapporto con mia figlia è migliorato davvero molto, adesso si confida molto con noi genitori. A scuola ha fatto un recupero sorprendente. Davvero molto soddisfacente.”

**Federica Del Gigia**  
**2 Figli 11 e 13 anni**

---

# Dettagli del corso

Il corso prevede una **forma di apprendimento attiva e laboratoriale.**

Impegna i partecipanti nella diretta esperienza dei concetti e delle abilità insegnate.

Offre diversi contenuti stimolanti e **facilita la condivisione di esperienze e l'espressione di idee, dubbi e problemi.**

Per questo motivo il numero massimo di partecipanti è minimo 8, massimo 16 **persone.**

## TEMPI

Il percorso si sviluppa in un tempo minimo di 24 ore.



# Programma

---

## **modulo 1**

Osservazione oggettiva dei comportamenti propri e degli altri

## **modulo 2**

Ascolto attivo e barriere della comunicazione

## **modulo 3**

Facilitare la soluzione di un problema

## **modulo 4**

Messaggi in prima persona per apprezzare, dare riconoscimento e prevenire

## **modulo 5**

Messaggi di confronto in prima persona

## **modulo 6**

La gestione del conflitto

## **modulo 7**

Problem solving per trovare soluzioni

## **modulo 8**

Gestire le collisioni di valori

# Costo

---

Il corso ha un valore di 300 EURO euro a persona

**E' GRATUITO PER TUTTI I GENITORI**  
dell' I.C. di Impruneta Primo Levi

Viene richiesto come unico contributo  
**26,00 euro per l'acquisto del workbook**  
fornito dall'Istituto IACP

# Chi sono

---

Sono Arcangela Limosani,

lavoro come **counselor e formatrice** da 20 anni, ho una famiglia allargata, sono sposata e mamma di una ragazza con una sorella di padre, ormai grandi. Ho consolidato nel tempo la convinzione che **partendo da noi stessi è possibile costruire relazioni di fiducia.**

**La mia passione di lavorare nell'ambito educativo è alimentata dal desiderio di vedere i ragazzi crescere insieme agli adulti nella bellezza del vivere piuttosto che nella sfiducia di sé stessi.**

Sono **formatrice Gordon** che opera sul territorio presso le scuole, **online e nel mio studio a Impruneta (FI)** dove svolgo anche **percorsi di counseling individuale** o di entrambi i genitori.

Da alcuni anni sto lavorando anche con i giovani sull'**orientamento nello studio e nel lavoro.**

Oltre che nell'ambito educativo, con la stessa modalità, lavoro con tutte le persone che vogliono migliorare le **competenze relazionali.**





# Contatti

---



393 672 4510



[info@arcangelalimosani.it](mailto:info@arcangelalimosani.it)



[www.arcangelalimosani.it](http://www.arcangelalimosani.it)



Arcangela Limosani - Educare figli felici



Via Quintole per le Rose, 12 - Impruneta (FI)

**Il fine dell'educazione è la felicità  
dell'educando, per rendere i bambini  
capaci di diventare degli individui  
responsabili, cellule sane  
dell'organismo sociale in grado di  
contribuire al benessere della  
collettività"**

**Tsuneshaburo Makiguchi (1871-1944)**