

# Ritrovare Armonia nello Stress

Sabato 15 marzo 2025  
dalle 15:00 alle 16:15

L'obiettivo di questo incontro è aiutare genitori, nonni, educatori, insegnanti e tutti coloro che hanno a che fare con bambini e ragazzi a riconoscere e gestire lo stress per vivere con maggiore serenità il loro quotidiano sul piano personale (mentale, fisico, emotivo) e relazionale.

L'intento è di offrire non solo parole ma strumenti pratici da utilizzare e coltivare nella sfera personale e professionale.

I partecipanti impareranno la base per costruire la propria Resilienza, sviluppare la propria capacità di riprendere controllo sulle situazioni emotivamente sfidanti e ridurre l'impatto dello stress.

Verranno inoltre forniti strumenti pedagogici per mantenere salda la presenza a se stessi per fluire attraverso avvenimenti e imprevisti della giornata con leggerezza e piacevolezza.

Incontro Gratuito

Presso Biblioteca Comunale di Perrero  
Piazza Umberto I, 10 - 10060 Perrero (TO)

Le Relatrici

LUISELLA PIAZZA

Consulente Pedagogica e Formatrice. Si occupa di coordinamento pedagogico, supervisione e formazione pedagogica di equipe educative.

Aiuta genitori e famiglie nella pratica educativa con i loro figli, seguendo bambini e ragazzi che si trovano ad affrontare momenti di difficoltà legati alla scuola o all'insorgere di problematiche di apprendimento, comportamentali, affettive e relazionali.

VALENTINA BRUZZESE

Mentore Certificato dall'Istituto di Ricerca HeartMath® per la Costruzione della Resilienza Personale. Insegna a trarre beneficio mentale, fisico ed emotivo dalla gestione dello stress attraverso Tecniche di Coerenza Cardiaca®

Insegnante di lingua inglese.

Tutor DSA, BES e ADHD (Certificazione riconosciuta dal Ministero della Salute)