



## Jocul comunicarii relationale Emotiile mele ma perturba, ce fac ?

- [Metoda ESPERE®](#), pentru o viata mai buna -

### Cine își poate înscrie copiii?

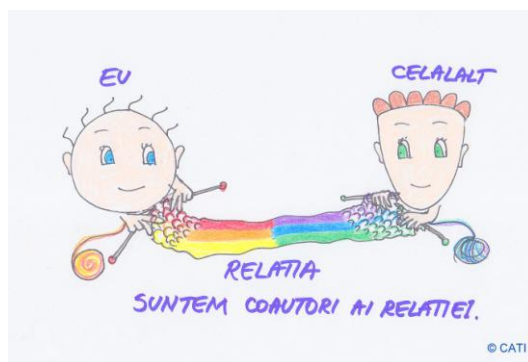
Părinții care doresc ca fiii/ficele lor să invete modalitati utile de a face fata emotiilor lor perturbatoare, ca nervii si furia.

Invatam la scoala multe lucruri, insa nu invatam si cum sa comunicam pentru a avea relatii armonioase, pentru a depasi conflictele si dezamagirile, pentru a ne realiza visele. Tocmai de aceea te invitam sa ii acorzi copilului tau sansa de a invata de mic cum anume sa comunice pentru a-si putea construi o viata implinita, cu energie si creativitate.

Copilul tau a crescut si petrece timp in colectivitate? Vrei sa il ajuti sa invete sa isi construiasca relatii armonioase? Iti doresti sa invete de mic cum sa comunice fara conflicte? Atunci iti asteptam copilul la atelier!

### Care sunt temele pe care le vom aborda?

- Primul pas, sa ne recunoastem emotiile, care sunt prietenii nostri
- Ce se ascunde in spatele furiei
- Care sunt modalitatile prin care ma pot elibera de furie pastrand relatile mele nepoluante cu mesaje toxice
- Copiii vor fi invitati sa aduca exemplele lor concrete si pornind de aici vom gasi si vom exersa moduri noi de a face fata provocarilor permanente legate de emotii.



### Cum le este de folos copiilor atelierul ?

Fiecare dintre copiii participanti:

1. va afla cai pentru a depasi situatiile

Descoperă ră

Telefon: +40 21 327 54 45; +40 723  
Adresa: str. Matei Basarab 104, bloc 72, si  
www.e





**conflictuale** astfel incat **sa nu piarda din energie si stima de sine,**

2. va avea oportunitatea **sa puna in cuvinte ceea ce traieste** si ceea ce simte, mai degraba decat sa izbucneasca, sa intre in conflicte sau sa dezvolte comportamente atipice / boli ca expresie a unor probleme interioare pe care nu ar fi stiut cum sa le exprime,
3. va exersa cum anume sa comunice pentru a putea **construi si intretine relatii armonioase** cu prietenii, colegii, si adultii din viata lor.

## Cum se va desfasura atelierul

- prin joc, poveste si exercitiu vom deprinde cum sa folosim comunicarea relationala
- copiii se vor exprima si vor comunica prin joc de rol, desen, modelaj, lucru in echipa
- vom profita de toate oportunitatile pentru a exersa cum sa comunicam relational, in loc de a reactiona si dauna relatiilor

## Cu cine?



**Cati Calin** este psiholog si trainer in comunicare relatională la Centrul de dezvoltare personala [AmaneSer](http://www.itsybitsy.ro). Este mama de 8 ani si are o experienta de 10 ani in cursuri si consultatii de comunicare relationala, ca moderator de grupuri de dezvoltare personala, programe de formare special concepute pentru copii, profesori, educatori, parinti si organizatii. Articolele ei sunt [aici](#).

<http://www.itsybitsy.ro/Articole/Lumea-parintilor/Psihologie/Sunt-parinte/Rezolvarea-conflictelor-articol-1898.html>

*Descoperă răsăritul din tine*

Telefon: +40 21 327 54 45; +40 723 396 368; E-mail: [amaneser@amaneser.ro](mailto:amaneser@amaneser.ro)  
Adresa: str. Matei Basarab 104, bloc 72, sc. 3, et. 5, ap. 88, interfon 88C, Sector 3, Bucuresti  
[www.amaneser.ro](http://www.amaneser.ro)