

# YOUNG LAB

# CRESCITA



## LABORATORIO DI CRESCITA PERSONALE

14-17 ANNI

Sviluppa autoconsapevolezza, capacità relazionali e gli strumenti per affrontare le sfide della crescita personale, della vita che ti aspetta! Attraverso attività pratiche e momenti di riflessione, esplorerai il tuo potenziale e migliorerai il rapporto con te stesso, con i tuoi genitori e con gli altri.

### SONO PREVISTI 2 INCONTRI CON I GENITORI:

**1 MARZO 2025 | ORE 10.00-11.30**

**Insieme per Crescere:** Comprendere e supportare il percorso dei ragazzi

**22 MARZO 2025 | ORE 10.00-11.30**

**Collaborazione e Sostegno:** Strumenti per favorire la crescita personale dei figli

**1° incontro** <<

**8 MARZO 2025 | ORE 15.00-17.00**

**Introduzione:** Presentazione degli obiettivi del laboratorio e attività di conoscenza reciproca.

**Autoconsapevolezza.**

**2° incontro** <<

**5 APRILE 2025 | ORE 15.00-17.00**

**Gestione delle emozioni:** Tecniche di mindfulness e gestione dello stress.

**Comunicazione efficace.**

**3° incontro** <<

**10 MAGGIO 2025 | ORE 15.00-17.00**

**Obiettivi e motivazione:** Creare un piano personale per raggiungere i propri obiettivi a breve e lungo termine.

**Creatività e problem-solving;  
Leadership e collaborazione.**

**4° incontro** <<

**7 GIUGNO 2025 | ORE 15.00-17.00**

**Riflessione e feedback:** Discussione su ciò che è stato appreso e come applicarlo nella vita quotidiana.



ISCRIVITI!



**Villa Confalonieri, ex Scuderie Vicolo Strecciolo 2, Merate**

Manda una mail a:  
[piazzalidea@retesalute.net](mailto:piazzalidea@retesalute.net)  
o compila il Form al QR Code