

# MINDFUL TEEN

## (Per)corso di 8 incontri per la gestione delle emozioni basato sulla mindfulness

Fronteggiare le richieste della scuola, della famiglia, degli amici e della società può generare emozioni forti ed essere fonte di ansia e stress per un adolescente.

Tutto questo, tuttavia, può anche rappresentare una sfida: sviluppare la capacità di stabilire priorità e trovare una centratura diventa fondamentale per il benessere.

Il percorso Mindful Teen **fornisce competenze utili a riconoscere e gestire le emozioni**, soprattutto quelle intense, **modularne l'espressione e sviluppare modalità funzionali alla gestione di ansia e stress.**

### Calendario

Giovedì

**5, 12, 19 e 26  
marzo 2020**

**2, 9, 16 e 23  
aprile 2020**

Dalle  
15.30 alle 17.00

Presso il **Centro Specialistico per l'Adolescente e la Famiglia La Fenice**, Viale Duca degli Abruzzi 8/U, 25124 Brescia. Per la partecipazione è richiesto un contributo economico di €240.

Il percorso è rivolto a ragazzi e ragazze tra i 14 e i 18 anni.  
● **Iscrizioni entro il 28 febbraio 2020**  
[manuele.pedretti@ilcalabrone.org](mailto:manuele.pedretti@ilcalabrone.org)