

# Prendersi cura di sé per sostenere una buona relazione educativa

## Insegnanti felici

---

Migliorare e favorire una buona relazione educativa attraverso le tecniche della mindfulness psicosomatica.

Il corso ha come obiettivi:

- riconoscere le emozioni ed i sentimenti che attraversano le nostre relazioni educative
- riattivare e rafforzare le risorse del docente attraverso tecniche di mindfulness
- usare le risorse per affrontare l'aula con un sorriso, senza stress e piacevolezza.

Saranno usati prevalentemente esercizi di mindfulness psicosomatica per favorire l'attivazione delle life skills nella gestione delle emozioni e dello stress e per una comunicazione efficace.

### Informazioni

- da **Sabato, 19 Settembre 2020**  
a **Sabato, 03 Ottobre 2020** ore
- **Tipo Evento:** [Corso di aggiornamento](#)
- **Luogo:** Salone riunioni Centro Psicosintesi
- [Come arrivare](#)

### Contatti

- **Telefono:** 333 4583234 / 348 2287154
- **Email:** [trento@psicosintesi.it](mailto:trento@psicosintesi.it)

**Data di pubblicazione:** Venerdì, 21 Agosto 2020 ore 14:45