

Sottotraccia - Capire ciò che scorre, proteggere chi cresce

PERCORSO DI FORMAZIONE

a cura di Zero5-Laboratorio di utopie metropolitane coop. soc.

CHI SI CURA DI CHI SI CURA?



Il lavoro di accompagnamento nei processi di crescita è appassionante, ma è anche usurante se non si tutelano spazi di ascolto, confronto e riflessione per riconoscersi, legittimare le proprie fatiche e vulnerabilità, prendersene cura e darsi strumenti di modulazione.

Attraverso **attività pratiche, simulazioni e condivisione**, apriamo uno spazio di rilascio e rilancio per **vivere meglio i propri contesti relazionali**.

Nel primo incontro rifletteremo su che cosa voglia dire stare bene, anche attraverso la ruota delle **emozioni**.

Il secondo incontro sarà dedicato al tema "**sostare nel conflitto**".

Silvia Rusignuolo, pedagoga e formatrice, danzamentoterapeuta, educatrice di movimento somatico, laureata in Scienze pedagogiche e Scienze e Tecniche dell'interculturalità, con esperienza ventennale come conduttrice di gruppi di ragazze, ragazzi e persone adulte in percorsi riflessivi ed espressivi. Per Zero5-Laboratorio di utopie metropolitane coop. soc. è coordinatrice pedagogica, responsabile di progetto, supervisora di interventi educativi, di promozione, accompagnamento e inclusione a favore, e insieme, a ragazzi e ragazze.

Francesca Tonelli progetta, coordina e conduce percorsi di educazione tra pari e laboratori nelle scuole secondarie di primo e secondo grado su: educazione affettiva, prevenzione e benessere, costruzione del gruppo classe, life skills, educazione digitale e produzione multimediale. Utilizza le proprie competenze digitali, ricoprendo ruoli di responsabile della comunicazione, content creator e social media manager per la cooperativa sociale Zero5-Laboratorio di utopie metropolitane.



7 ottobre e 11 novembre 2026



dalle 15 alle 17.30



IIS Varalli

Via U. Dini 7, Milano

per chi?

**docenti delle scuole
superiori**

Partecipazione libera e gratuita.

Per informazioni scrivi a: sabina.langer@coopzero5.org

Per iscriverti compila il form.

Intervento finanziato con il contributo di Regione Lombardia in
attuazione del Piano di Azione Territoriale: Network Giovani

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

**ATS Milano
Città Metropolitana**