

# MODULO 3

## AUTOCONSA

### PEVOLEZZA



#### Risultati di apprendimento

Usare il movimento e il corpo per aiutare le mamme a diventare più consapevoli e attente:

- Il loro ruolo di madri nel contesto sociale in cui vivono
- I loro punti di forza e le loro difficoltà nell'esperienza di maternità
- Possibilità e risorse di cui dispongono per superare le loro difficoltà

#### Durata totale

2 ore di attività di gruppo in presenza o online  
1 ora di tempo per loro stesse  
Attività di 3 ore per i compiti a casa

#### Istruzioni per facilitatrici/facilitatori

La facilitatrice o il facilitatore deve essere in grado di facilitare, appunto, lo scambio tra le partecipanti e il processo per diventare più empatici.



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.