

# Genitori in Blue Jeans

*Come Indossare l'abito migliore per diventare un genitore coach*



*“I figli sono come gli aquiloni:  
gli insegnerai a **volare**, ma non voleranno il tuo volo.  
Gli insegnerai a **sognare**, ma non sogneranno il tuo sogno.  
Gli insegnerai a **vivere**, ma non vivranno la tua vita.  
Ma in ogni volo, in ogni sogno e in ogni vita rimarrà per sempre  
l'impronta dell'**insegnamento** ricevuto.”*

*-Madre Teresa di Calcutta-*

# Genitori in Blue Jeans

La famiglia è la struttura fondamentale attraverso la quale si formano, plasmano e crescono le nuove generazioni. Oggi nella maggior parte delle famiglie italiane viene utilizzato uno stile o metodo che va in contrapposizione tra l'essere permissivo e a volte iperprotettivo, un comportamento dove gli adulti molto spesso vanno a deresponsabilizzare i propri figli proteggendoli e rendendogli la vita più facile, allontanandoli dal dolore, da qualsiasi fatica e da ogni propria responsabilità.

Con l'avanzare degli anni, la genitorialità si è modificata radicalmente passando da una struttura familiare **“rigida”**; dove il figlio doveva rispettare regole ferree, orari specifici, punizioni esemplari e ribellarsi per potersi affermare come persona o esprimere il proprio pensiero. La situazione è iniziata a cambiare ed evolvere velocemente fino ad arrivare oggi, ad una struttura familiare molto più **“flessibile”** dove il figlio è visto come un “cucciolo” da coccolare, da proteggere e soddisfare in ogni desiderio e bisogno.

Tutto questo porta il ragazzo ad avere difficoltà a spiccare il volo dal **“nido familiare”**, accompagnato da un senso di insicurezza e incapacità ad affrontare le sfide della propria vita; i genitori dovrebbero ricordarsi che l'unica via per strutturare un carattere o una personalità di spicco nel proprio figlio è quella di lasciarlo sperimentare concretamente tutte le situazioni che gli si presentano davanti, anche con la possibilità di fallire nel loro intento. Questo determina e conduce il ragazzo ad avere un senso di fiducia nelle proprie risorse personali e lo aiuta a reagire e a trovare una strategia davanti ad ogni ostacolo.

D'altro canto oggi siamo messi davanti ad uno scenario societario totalmente diverso rispetto a quello dei nostri nonni; la società corrente ci “obbliga” ad andare al passo con la **tecnologia** grazie a nuovi strumenti che sono stati immessi sul mercato, ci impone nuovi modi di

comunicazione spaziando tra quella online e quella offline ed anche il rapportarsi con altri ha subito un cambiamento sostanziale prediligendo sempre di più la digitalizzazione piuttosto che il rapporto interpersonale. Soprattutto i nostri figli, i cosiddetti **“nativi digitali”**, sono costantemente bombardati da informazioni o strumenti digitali che, se non tenuti sotto controllo, possono andare a ledere quella che diventerà poi la loro personalità o la loro persona.

**“Genitori in Blue Jeans”** è un progetto nato dalla volontà di spiegare quali sono quelle competenze che ad oggi i genitori devono sviluppare per poter diventare **“genitori all'avanguardia”**, genitori che guidano e supportano positivamente il proprio figlio stabilendo regole chiare ma che al contempo permettono al ragazzo di assumersi le sue responsabilità aiutandolo così ad affrontare con successo la propria vita nella società corrente.

Un percorso divertente e formativo dove tu genitore andrai a metterti in gioco e a scoprire tecniche e strumenti di Coaching utili da applicare nella vita quotidiana familiare e, perché no, anche lavorativa.

Il **coaching** può essere visto soltanto come una tecnica, ma in realtà è molto di più: è superare i propri limiti ogni giorno della propria vita per arrivare a raggiungere il nostro obiettivo, è cercare di scovare sempre l'opportunità in ogni situazione che ci si prospetta senza aver paura di fallire, è riuscire ad avere una comunicazione corretta con i propri figli, mariti, colleghi, capire quando c'è bisogno di disinnescare una discussione piuttosto che alimentarla sapendo gestire al meglio le nostre emozioni tra cui ansia, stress e rabbia.

Imparerai grazie a strategie, tecniche, metodi di coaching a creare un rapporto strutturato e costruttivo con tuo figlio; iniziando ad entrare in confidenza, connessione e dialogo con lui per diventare una guida che lo seguirà e supporterà in tutti i suoi successi e fallimenti.

***E tu sei pronto a metterti in gioco?***



## CHI SONO

Mi chiamo Zandalee Boschi Pennacchio, sono nata il 01/10/1991 e mi sono certificata come **Mental Coach** e **Mental Trainer** nel 2018.

Il mio più grande obiettivo, come Mental Coach, è sempre stato quello di far comprendere alle persone che ognuno di noi ha un potenziale interno inespresso, e che solo se allenato può portarci al raggiungimento dei nostri più grandi obiettivi.

Sono una ragazza laureata in Scienze Psicologiche Applicate e Certificata come Mental Coach e Trainer nella scuola **“Mental Training Inc.”**.

Lavoro, insieme ad un Team certificato di Coach, con il mentore Davide Paccassoni nella sua **“dp Coach”**, affiancando aziende, sportivi, privati, genitori e bambini con l'unico scopo di eliminare gli alibi e tutte le convinzioni limitanti che non ci permettono di eccellere nella nostra vita.

Come Mental coach e Mental Trainer ritrovo la mia filosofia racchiusa in una semplice frase, ovvero **“Ogni genitore dovrebbe ricordare che un giorno suo figlio seguirà il suo esempio invece che il suo consiglio”**. Impariamo ad essere dei supereroi per i nostri figli, impariamo a trasmettere i valori importanti, impariamo a comunicare in modo efficace e soprattutto impariamo ad accettare le loro scelte, perché sono proprio quelle scelte che a volte riteniamo “sbagliate” che permetteranno a nostro figlio di formare la propria persona, il proprio carattere e la propria vita.

---

## **CHI È UN MENTAL COACH?**

Il Coaching è comunemente inteso come una disciplina che ha come presupposto la conoscenza e la consapevolezza di sé, delle proprie aree migliorabili e dei propri punti di forza. Il Coaching non è un insieme di regole rigide, ma un progetto di crescita mirato, con traguardi specifici e strumenti modellabili in base alle esigenze del Coachee che facilitano il cambiamento ed il miglioramento.

A me piace definire un Mental Coach come un **“Educatore Mentale”**; ovvero una persona che ti motiva a raggiungere gli obiettivi desiderati senza influenzare in alcun modo le scelte, senza alcun giudizio, ma lasciando la libera espressione ed interpretazione delle stesse. Il Coach è una persona di cui ti puoi fidare, una persona che ti rispetta e che ti guida passo passo grazie a strumenti e strategie mirati e personalizzati per ogni persona e necessità.

**“Genitori in Blue Jeans”** è un progetto che nasce con l’obiettivo di stimolare la creatività, implementare le proprie competenze, imparare strumenti di Coaching e quindi raggiungere una mentalità vincente per tutti i genitori che vogliono mettersi in gioco e che vogliono diventare dei genitori coach, capaci di relazionarsi, comunicare e comportarsi al meglio con i propri figli, affiancandoli e supportandoli durante tutta la vita.



Un Mental Coach è **UN ESPERTO DI RISULTATI.**

Un Mental Coach è quella persona che ti guida verso tutto il percorso donandoti le sue competenze, il “suo Know How”, le sue strategie e strumenti per farti raggiungere gli obiettivi più ambiziosi traendone così molti risultati e benefici.

## **QUALI RISULTATI OTTERRAI?**

**“Genitori in Blue Jeans”** è un percorso che ti permetterà di:

- Connetterti positivamente con tuo figlio creando un legame stabile e forte
- Imparare a gestire le emozioni tra cui ansia, rabbia e stress
- Imparare ad osservare da un punto di vista differente le dinamiche familiari che ti creano disagio
- Imparare a comunicare in maniera efficace con i tuoi figli
- Imparare comportamenti costruttivi che faciliteranno la gestione familiare
- Imparare a gestire ed utilizzare il tempo in modo efficace e con emozioni positive
- Imparare come diventare un Genitore digitalizzato



## Autorevolezza, Gestione e Ascolto

### Attivo

Sono i tre **valori** su cui si struttura il percorso “Genitori in Blue Jeans”, tre principi fondamentali per rendere, giorno dopo giorno, il rapporto familiare solido, consolidato e soprattutto positivo e di condivisione.

Essere **Autorevoli** vuole dire essere d’esempio.

Un genitore autorevole è quella persona che gestisce le attività del figlio in modo ragionevole ed equilibrato; comunica in modo efficace andando a ricercare confronti costruttivi e positivi, ascolta attivamente il figlio comprendendo i suoi stati emozionali per poter intervenire in maniera efficace in qualsiasi situazione.

Essere un genitore autorevole vuol dire valorizzare al 100% le qualità del proprio figlio, essere coerente con i propri principi e le proprie parole e affidabile per diventare un punto di riferimento concreto.

**Gestire se stessi e le proprie emozioni** vuol dire non farsi sopraffare dalle situazioni che ci si presentano davanti. La famiglia è il primo luogo in cui le emozioni possono circolare liberamente e trovare la giusta espressione; ma se al posto delle emozioni positive, prendono il sopravvento quelle negative tipo ansia, stress o rabbia; ecco che tutto l'equilibrio familiare va a rompersi piano piano. Saper gestire le emozioni vuol dire imparare a sentirle, riconoscerle e affrontarle in tutte le loro sfaccettature; questo ci porta ad un grado di consapevolezza tale da riuscire a reagire in maniera efficace davanti ai problemi quotidiani con i figli

**Ascoltare Attivamente** i propri figli vuol dire comprendere a 360° le loro parole, i loro atteggiamenti e i loro pensieri.

### **Quante volte ci capita di discutere o non comprendere fino in fondo nostro figlio?**

Molte volte i problemi di comunicazione nascono da un piccolo e semplice equivoco; una parola capita male o una parola detta con un tono diverso ed ecco che si creano discussioni difficili da disinnescare. Quello che dobbiamo capire è che **parlare** e **comunicare** sono due concetti totalmente diversi tra loro; per instaurare una comunicazione efficace con il proprio figlio bisogna entrare in empatia con lui, concentrarsi sul suo punto di vista senza alcun giudizio, valorizzandolo e soprattutto ponendo l'attenzione sulle sue opinioni e gesti.

*“La famiglia è dunque anche questo: un luogo in cui apprendere a convivere con il conflitto, con le differenze, dove imparare che la fertilità -quanto cioè di più vicino alla felicità l'essere umano possa conquistare in questo mondo- è possibile nella relazione tra diversi, che l'identità si conquista con il confronto e anche con l'opposizione, che non c'è nulla da temere nel riconoscersi differenti”*

*- Fulvio Scaparro-  
(Psicologo e psicoterapeuta)*



**“Genitori in Blue Jeans”** ti catapulterà alla scoperta di nuovi immaginari e nuovi modi di pensare mirati esclusivamente al miglioramento, alla condivisione e alla crescita personale per rendere la propria famiglia un vero e proprio Team coeso, pronto ad impegnarsi per raggiungere insieme l’obiettivo comune; ovvero diventare una famiglia in “Blue Jeans”

Un percorso per **GENITORI** completamente personalizzato e personalizzabile per ogni famiglia diviso in tre percorsi creati per ogni necessità:

### 3 MESI

- 6 Video Pillole
- 3 Masterclass
- 3 Incontri individuali

### 6 MESI

- 12 Video Pillole
- 6 Masterclass
- 6 Incontri individuali

### 12 MESI

- 24 Video Pillole
- 9 Masterclass
- 9 Incontri individuali

**Iniziamo a guardare oltre senza dare mai nulla per scontato,  
iniziamo a metterci in gioco senza aver paura o timore e  
ricordiamo sempre che:**

*“I genitori devono essere affidabili, non perfetti.*

*I figli devono essere felici, non farci felici.”*

*-Madre Teresa di Calcutta-*