

LABORATORI

I Laboratori di Counseling sono incontri di gruppo nei quali si affrontano temi diversi, relativi alla condizione umana; l'obiettivo finale è scoprire nuovi strumenti per migliorare la qualità della vita. Nei laboratori si costruisce insieme una nuova visione dell'esistenza, migliorando l'affettività ed aumentando consapevolezza ed autenticità. Nel gruppo si riproducono le situazioni relazionali che di solito si incontrano nella vita di tutti i giorni, si chiariscono le proprie modalità di risposta ed eventualmente se ne sperimentano di nuove e più efficaci. Partecipare ad un Laboratorio di Counseling può essere utile per dare inizio ad una vita maggiormente consapevole e responsabile, caratterizzata da relazioni più amorevoli e gratificanti.

MODALITA' ORGANIZZATIVE

I Laboratori si svolgono nei fine settimana in uno o due giorni, o in cicli infrasettimanali in vari orari. Alcuni laboratori sono sviluppati in modalità residenziale, per concentrare in poche giornate un percorso di crescita personale importante.

ELENCO LABORATORI di COUNSELING.

IL MONDO DELLE RELAZIONI, CON SE STESSI E CON GLI ALTRI.

Costellazioni familiari (+foto)

E' un lavoro profondo e delicato basato sul sentire, che si manifesta attraverso movimenti, espressione di suoni e poche parole, essenziali, usate come l'acqua nel deserto, dosate con parsimonia. Questo Laboratorio offre l'opportunità di prendere con maggiore serenità una decisione, di cambiare un atteggiamento inefficace, di elaborare temi del passato rimasti in sospeso, raggiungere più direttamente un obiettivo e molto altro ancora...

Ci sono tecniche molto diverse di costellazioni famigliari, ma tutte hanno in comune un obiettivo: quello di evidenziare un nuovo punto di vista. Con la tecnica proposta dal Counseling Relazionale, questa nuova visione solitamente non è una comprensione cognitiva, ma qualcosa di più profondo e impalpabile, un nuovo modo di sentirsi che non è indotto dal Counselor, ma che emerge spontaneamente nella persona costellata. E' questo il suo valore aggiunto, è questo che la rende preziosa. Talvolta questa sensazione si avverte immediatamente, in altri casi dopo un certo lasso di tempo e spesso coinvolge tutta la sfera affettiva e relazionale della persona.

Tecniche di ascolto e di rilassamento (+ foto)

Troppo spesso rinunciamo ad ascoltare le nostre sensazioni, percezioni ed emozioni. Per non essere travolti dagli eventi della società frenetica in cui viviamo, sono necessari strumenti semplici ed efficaci, in grado di farci ritrovare il nostro centro, utilizzabili in qualunque momento della giornata per diminuire ansia e stress e riscoprire il benessere interiore.

Questo Laboratorio offre l'opportunità di: ritrovare la pace e la tranquillità anche quando sembra che tutto intorno sia in frenetico movimento; allentare le tensioni; gioire del momento presente; migliorare la qualità della nostra vita e il nostro ben-essere interiore. Verranno utilizzate diverse tecniche di ascolto affinché ogni partecipante possa sperimentare e riportare nel quotidiano lo strumento pratico che più risponde ai suoi bisogni.

Il corpo ci parla (foto)

Quando ci sentiamo rilassati, siamo in armonia e abbiamo una buona circolazione di energia vitale. Invece quando si presenta un sintomo o una malattia, il nostro corpo, urlando, lancia una richiesta di aiuto: - un cambiamento nella nostra vita... - di una situazione... - di un atteggiamento... In questo Laboratorio, attraverso la lettura dei sintomi

delle tensioni fisiche, possiamo iniziare a comprendere quale richiesta di aiuto il nostro corpo reclama.

La forza della volontà e il potere del dubbio *(foto)*

Il dubbio non elaborato può contribuire a creare ostacoli. Solo quando raggiungiamo la chiarezza di ciò che vogliamo realizzare possiamo rafforzare la nostra volontà e trasformare il dubbio in energia a disposizione per raggiungere l'obiettivo. In questo Laboratorio entreremo nel dubbio per ottenere chiarezza.

La libertà è il diritto dell'anima a respirare *(foto)*

Ti è mai capitato di trovarti in situazioni in cui vorresti essere diverso da come sei o di sentirti frammentato nel fare una scelta che sembra troppo importante o che non hai il coraggio di fare? Di sentirti costretto in un ruolo nel quale non sei a tuo agio e non riesci a trovare una via di uscita? Talvolta tendiamo a sminuire le nostre risorse a causa di giudizi su noi stessi da cui ci lasciamo bloccare.

Questo Laboratorio è l'occasione per: trasformare i nostri nemici interiori, i sensi di colpa e di inadeguatezza, la paura del giudizio altrui, la poca autostima; riconoscere le proprie fragilità, ma anche le proprie risorse e sperimentare il piacere di sentirsi integri nelle situazioni della vita quotidiana; comprendere come, una volta trasformata la parte interiore sabotante, la mente diventi più chiara, le decisioni più facili e l'esistenza più serena.

Usare meglio il tempo e trasformare l'ansia *(foto)*

Lo stress e l'ansietà che spesso sono presenti nella vita possono risalire alla poca conoscenza che abbiamo dei nostri tempi e dei nostri ritmi personali. Ci assoggettiamo così alle necessità del momento dimenticandoci di noi, dei nostri bisogni reali ed intimi, in un sacrificio che sovente non ci porta alla soddisfazione.

In questo Laboratorio troveremo le chiavi per entrare in contatto con il nostro sentire, impareremo ad usarle e ne potremo constatare fin da subito l'efficacia.

Tramite le musiche di Gabrielle Roth ed altri ritmi, attraverso il movimento ed il respiro, ripercorreremo l'onda che caratterizza il fluire delle nostre azioni quotidiane. Scoprendo i punti di blocco e provando a trasformarli, riporteremo equilibrio nella nostra vita. E' una esperienza di movimento consapevole, un modo di divertirci imparando qualcosa su di noi.

Rinforza le tue ali *(foto)*

Tecniche di Body Counseling per affrontare cambiamento e stress.

Ti succede di vivere al minimo, di sentirti intrappolato dalle abitudini di tutti i giorni e di trovarti in una spirale dove i cambiamenti fanno paura?

Forse non conosci tutte le risorse che hai dentro di te e di conseguenza non ne fai uso. Siamo energia, veniamo costantemente attraversati da energia e possiamo sentire le nostre emozioni nascere da punti diversi nel corpo. Sperimenteremo di tecniche di respirazione e di ascolto per permettere all'energia di fluire più liberamente dentro di noi. L'obiettivo di questo Laboratorio è riuscire a vivere più intensamente le emozioni, raggiungere una maggiore centratura e conoscere pratiche utili per promuovere e sostenere, nella vita quotidiana, un aumento del benessere.

Un racconto, le sue chances *(+ foto)*

Scrivere è piacevole e terapeutico!

Gli eventi ricordati e raccontati fanno come i lampioni che illuminano a cono la strada, facendo riaffiorare altri eventi più piccoli che credevamo persi; descrivendo si passa da

uno stato di inconsapevolezza a uno più concreto di presenza e in questo la scrittura assolve la sua funzione creativa / curativa. Finalità di questo corso, aperto a tutti, è sviluppare la consapevolezza di sé attraverso la scrittura. Si sviluppa in tre serate: 1) Il QUADRO_Trovare la giusta distanza per riguardare i ricordi; 2) IL MOVIMENTO_ dare una svolta al racconto; 3) IL COMPONENTO_ rispondere alla domanda di significato emersa dalla storia raccontata.

LA SCELTA DEL PARTNER

Relazioni più soddisfacenti *(foto)*

La ricerca della stima, dell'amore e della comprensione degli altri molte volte possono indurci a dimenticarci di noi.

In questo Laboratorio potremo riconoscere le soluzioni creative che abbiamo dovuto elaborare per non essere più feriti, o per sentirci accettati; potremo comprendere in che modo, nelle nostre relazioni, ci vediamo costretti ad allontanarci o a vivere in perenne conflitto; sarà inoltre possibile dare valore al nostro confine e scoprire che è possibile ri-bilanciare il dare con il ricevere, imparando che si può essere amati anche dicendo di no. Tutto questo per dare vita a rapporti meno complicati e più sereni.

Incontrarsi... *(foto)*

Dedicato a chi è in cerca dell'altra metà. Nella nostra società è sempre più difficile incontrare persone al di fuori dei soliti schemi: lavoro, palestra, sala da ballo, cena ecc. Per avvicinarci al prossimo spesso dobbiamo indossare una maschera ed incontriamo delle maschere.

Questo Laboratorio si propone di permettere ai partecipanti di farsi conoscere per quello che sono veramente, di rilassarsi e di poter comunicare dal proprio nucleo al di là di schemi cristallizzati. Un'occasione per riscoprirci e per inventare nuove relazioni.

LA VITA DI RELAZIONE NELLA COPPIA

Tu ed io verso il noi *(foto)*

Temi riguardanti le relazioni di coppia e la sessualità.

Quando si ha la fortuna di incontrare l'Amore è bene ricordare che un rapporto felice si costruisce comunque giorno per giorno.

Questo Laboratorio può essere un'occasione per: rivisitare il rapporto di coppia e creare un nuovo inizio; imparare ad esprimere i propri limiti e bisogni in modo chiaro identificando gli ostacoli che rendono difficile una relazione intima; comprendere che il miglior dono che possiamo fare al nostro partner è quello di curare la nostra vitalità e di accrescere la nostra autostima, per essere una persona degna di autentica stima anche per lui.

Smettere di parlare di relazione ma vivere una storia di amore.....è forse un sogno?

IN FAMIGLIA E CON I FIGLI

Essere genitori nella separazione (+ foto)

La separazione della coppia genitoriale è un evento che a volte crea disorientamento nel ruolo genitoriale fino a qualche tempo fa condiviso con l'altro partner. Come affrontiamo le incomprensioni nella gestione educativa dei figli? Ci sentiamo "padroni a casa propria" o subiamo le invasioni dell'ex partner? Restiamo genitori insieme o ognuno fa la propria strada? I figli come ci vedono e come ci vivono?

vivere omosessuale: essere genitori – essere figli (+ foto)

In una famiglia la scoperta di un membro (figlio, genitore, parente) omosessuale scatena reazioni molto forti e talvolta crea dolori e sofferenza nei familiari che non sono pronti ad

accogliere questa notizia. Come affrontare la notizia? Come vivere serenamente la propria o altrui affettività e sessualità nel rispetto delle differenze che ci caratterizzano?

Come sostenere i figli ad affrontare le sfide a scuola(+ foto)

Mentre in tutto il corpo e nella relazione con se stessi e il mondo tutto cambia gli adolescenti devono affrontare sfide ineludibili ma necessarie per la loro crescita sul campo di battaglia per eccellenza: la scuola. Lì sperimentano se stessi in relazione ai pari, ai docenti e dovranno rivedere il contratto educativo con i genitori. In questo percorso è importante sostenerli nei momenti di demotivazione e crisi per cercare all'interno di esse opportunità e risorse che li accompagneranno nella vita.

La sfida, la provocazione e la rabbia(+ foto)

Come reagiamo di fronte alla provocazione, alla sfida e talvolta alla rabbia dei nostri figli? Siamo bloccati, ci sentiamo in colpa per la reattività della nostra reazione, esplodiamo o scappiamo dal conflitto? Imparare a riconoscere quali emozioni ci mandano in tilt e trasformandole in azioni educative che possano ristabilire l'autorevolezza richiesta dell'essere genitori.

Adolescenti in rete: cosa condividono i nostri figli?(+ foto)

I media sono diventati in pochi decenni parte integrante della nostra vita e nell'arco della giornata ci trasmettono migliaia di messaggi di ogni tipo che si affiancano sempre di più alle agenzie educative tradizionali imponendosi ai singoli e alla comunità in forme nuove. Essi hanno la capacità di presentare valori, stili di vita e di consumo, mentalità e frammenti di immaginario. Dalla televisione a facebook, dalle relazioni reali a quelle virtuali, quali opportunità e quali rischi.

Le spirali del divertimento: i mondi della notte tra rischi e pregiudizi(+ foto)

Mio figlio frequenterà cattive compagnie? Cosa succede in discoteca o in un rave party? Come posso prevenire l'utilizzo di droghe? Uso – consumo – abuso di alcol e sostanze stupefacenti: quali i confini? Come orientarsi tra l'allarmismo dei media e la vita reale.

E' ora di parlarne: quello che i figli devono sapere dai genitori sul sesso(+ foto)

Il confronto tra genitori e figli sul sesso è difficile ma necessario ancor più oggi in un mondo ossessionato dal sesso come il nostro dove bambini e adolescenti trovano sui media, nei videogiochi, sui giornali... immagini, discorsi o riferimenti in proposito. Quello che oggi però manca tra gli adolescenti è un'educazione ai sentimenti, un'educazione alle relazioni e all'affettività ed è "compito" dei genitori non lasciarsi sfuggire questa occasione di dialogo e opportunità educativa.

comunicazione efficace: dall'accettazione al linguaggio delle emozioni(+ foto)

Perché tanti genitori vengono respinti dai figli come possibili fonti di aiuto? Perché tanti figli smettono di confidare preoccupazioni ai genitori? Perché pochi genitori riescono a mantenere una buona relazione con i figli? Comunicare è essenziale, ma il punto è come comunicare: imparare il linguaggio delle emozioni è la bussola nella relazione con i figli e con gli altri.

Le emozioni non ti informano su cosa vedi, ma sul come guardi.

ALLA RICERCA DI RELAX E BENESSERE

Cinque giorni per te (foto)

La ricerca della stima, dell'amore e della comprensione degli altri molte volte può indurci a

dimenticarci di noi.

In questo Laboratorio potremo riconoscere le soluzioni creative che abbiamo dovuto elaborare per non essere più feriti, o per sentirci accettati; comprendere in che modo, nelle nostre relazioni, ci vediamo costretti ad allontanarci o a vivere in perenne conflitto; sarà possibile dare valore al proprio confine;

scoprire che è possibile ri-bilanciare il dare con il ricevere e Imparare che puoi essere amato anche quando dici no.

Tutto questo potrà permettere rapporti meno complicati e più sereni.