

ISTITUTO DI FORMAZIONE IN
COUNSELING RELAZIONALE



CENTRO COUNSELING

ARTEMISIA

www.counseling-formazionepersona.it

arianna.garrone@libero.it

CORSI DI FORMAZIONE ACCREDITATI ASSOCOUNSELING



**CORSO BASE TRIENNALE DI COUNSELING RELAZIONALE
CERT. 0058-2012**

Direttore Arianna Garrone

Responsabile didattico Sergio Siccardi

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL COUNSELOR

Definizione di Counseling

Il Counseling professionale è una relazione di aiuto.

Definizione dell'EAC, (Associazione Europea di Counseling): "Il counseling è un processo interattivo tra il counselor e un cliente, o più clienti, che affronta con tecnica olistica temi sociali, culturali, economici e/o emotivi. Può concentrarsi sulla modalità di affrontare e risolvere temi specifici, aiutare a superare una crisi, migliorare i rapporti con gli altri, agevolare lo sviluppo, accrescere la conoscenza, la consapevolezza di sé e permettere di elaborare emozioni e confini interiori. L'obiettivo globale è quello di offrire ai clienti l'opportunità di lavorare, con modalità da loro stessi definite, per condurre una vita più soddisfacente e ricca di risorse, sia come individui sia come membri della società più vasta". 1995.

E' un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione.

E' un intervento che utilizza varie metodologie derivanti da diversi orientamenti teorici.

Ampliando il livello di consapevolezza si ha la possibilità di trovare in sé risorse più profonde e scoprire nuovi modi per affrontare e trasformare la sofferenza che deriva da momenti di disagio, di difficoltà e di passaggio, inevitabili nella vita umana, tipo : un lutto, una separazione, una malattia, un aborto, la solitudine, la timidezza, lo stress, la fatica di vivere, la dipendenza affettiva, i sensi di colpa, le difficoltà relazionali nella famiglia, nel rapporto di coppia, nel rapporto con i figli, nel lavoro. Qualunque situazione in cui la vita ci richiede di attingere alle nostre risorse interiori.

Può succedere che in certi momenti della vita, a causa di cambiamenti o di difficoltà, si senta il desiderio di parlare con una persona di fiducia di ciò che ci crea disagio o sofferenza.

Gli incontri di Counseling Relazionale, siano essi individuali o di coppia e famigliari, svolgono questa funzione: quella cioè di definire con chiarezza quale sia il problema da affrontare e di sostenerci nel ritrovare, dentro di noi e nell'ambiente circostante, quelle risorse che ci permettano di migliorare la nostra qualità di vita.

Il Counseling Relazionale favorisce l'espansione della coscienza e dell'affettività, permettendo così di accedere a un maggior benessere interiore e relazionale. *“E' una situazione in cui calore umano, accettazione incondizionata e assenza di ogni pressione personale da parte del Counselor permette l'espressione più libera di sentimenti, comportamenti e difficoltà da parte del Cliente” (Carl Rogers).*

Il Counseling può essere erogato in vari ambiti, quali: privato, sociale, scolastico, sanitario, aziendale. (Definizione dell'attività di Counseling approvata dall'Assemblea dei soci AssoCounseling in data 2 aprile 2011).

Il Counseling è una professione intellettuale svolta ai sensi della **Legge 14 gennaio 2013, n. 4.**

Il Counselor

Il Counselor è un professionista che mediante ascolto, sostegno e orientamento, aiuta a migliorare le relazioni. Necessita un diploma triennale rilasciato da Scuole o Istituti di Formazione in Counseling, i cui Corsi siano accreditati da un'Associazione di Categoria.

Il Counselor lavora con: persone, coppie, famiglie, gruppi e organizzazioni. E' tenuto al rispetto del codice deontologico e del segreto professionale, all'aggiornamento professionale permanente e all'aderenza a precise norme etiche.

L'obbiettivo del counselor è aiutare una persona ad aiutarsi.

Struttura del corso

Proposta formativa

Il Corso base di Formazione in Counseling Relazionale ha durata minimo triennale ed è strutturato in moduli per un totale complessivo di 675 o 700 ore così suddivise:

- 450 ore formazione teorico-esperienziale (di cui 72 ore di supervisione didattica)
- 150 ore tirocinio a cura dell'Istituto e supervisionato da Tutor
e
- 25 ore formazione personale individuale
- 50 ore formazione personale in gruppo

oppure

- 100 ore formazione personale in gruppo

Il Corso si suddivide in moduli. Il modulo è composto dall'incontro di formazione e dall'annesso eventuale laboratorio/i.

L'incontro di formazione si terrà, a seconda delle esigenze logistiche:

- nell'intera giornata del sabato o della domenica
- il sabato pomeriggio e la domenica
- l'intera giornata del sabato e della domenica

I laboratori saranno sviluppati:

durante la settimana, in orario serale o pomeridiano o nei fine settimana. A seconda delle esigenze logistiche e formative saranno organizzati degli incontri residenziali o autogestiti.

A seconda delle sedi dove il Corso di Base triennale di formazione in Counseling Relazionale si svolge ed a discrezione dell'Istituto erogante potranno essere modificati: la distribuzione dei moduli e certi argomenti in essi trattati, alcuni Formatori, orari e costi. Rimarranno comunque invariati gli aspetti fondamentali della Formazione in Counseling Relazionale.

L'iscrizione a un Corso triennale in Counseling Relazionale presso un Istituto di Formazione Artemisia permette al corsista (previa verifica della disponibilità di posti) la frequentazione, senza costi aggiuntivi, di moduli proposti anche presso altre sedi ove detti Istituti di Formazione istituiscano tale Corso.

Potranno essere riconosciuti dalla Direzione didattica dell'Istituto di Formazione Artemisia, a fronte di adeguata documentazione e previa verifica tramite bilancio di competenze, crediti formativi pregressi ottenuti in ambiti formativi attinenti al Counseling o di dinamiche relazionali o tecniche di ascolto.

Dette facoltà, qualora concesse, renderanno facoltativa la frequentazione di alcuni moduli o parte di essi (consentendo un risparmio in termini economici) ma non abbrevieranno l'iter formativo che deve necessariamente, per rispettare le caratteristiche intrinseche della formazione stessa e le normative in materia, essere di tre anni, facendo riferimento alla data di iscrizione presso l'Istituto Artemisia o eventualmente presso altra Scuola di provenienza.

Durante il Corso di base in Counseling Relazionale è proposta un'ampia varietà di materie e argomenti che saranno sviluppati in tempi diversi, sia teoricamente, sia con modalità esperienziali.

La formazione non è propedeutica, ma è rappresentata da un processo di apprendimento che, modulo dopo modulo, riorganizza la mappa conoscitiva e le competenze relazionali del corsista.

E' pertanto possibile accedere al Corso in qualsiasi periodo.

Nel momento in cui il gruppo abbia raggiunto una sua stabilità, l'inserimento di nuove persone permette al futuro Counselor di allenare le capacità di accoglienza ed empatia. Imparando ad espandersi, mantenendo intatta la propria identità, il gruppo evita di cristallizzarsi in dinamiche ripetitive.

Percorso personale

Il percorso di formazione personale previsto nel Corso potrà essere erogato nel triennio, a seconda delle sedi, con modalità di formazione personale di gruppo o pari a 100 ore o in modalità mista, con 50 ore di formazione personale di gruppo e 25 ore rappresentate da incontri individuali con Professionisti indicati dall'Istituto.

Detti incontri saranno tenuti da Counselor Trainer (accreditamento AssoCounseling) o da psicoterapeuti di indirizzo e sono previsti per elaborare i temi personali presentati dai corsisti utilizzando strumenti di Counseling Relazionale idonei.

Assenze

I corsisti potranno recuperare le eventuali ore di assenza senza costi aggiuntivi qualora non rappresentino più del 20% del totale delle ore di formazione nel proseguo del Corso stesso oppure presso altre Sedi dove sia erogato il Corso.

Criteri di ammissione

Durante il colloquio conoscitivo e motivazionale e il primo incontro in gruppo sarà valutata l'attitudine dell'aspirante corsista a frequentare la Formazione che richiede come presupposti fondamentali il desiderio di mettersi in discussione e la capacità di reggere lo stress derivante dal conciliare il percorso di crescita personale con le esigenze formative. Se ritenuto idoneo, si provvederà all'iscrizione, fermo restando che il corsista possieda i seguenti requisiti:

- . abbia compiuto i ventitré anni di età;
- . sia in possesso di Diploma di Scuola Media Superiore o titolo equipollente;
- . dimostri di possedere una buona fruizione del computer, in particolare nozioni base di internet, mail, Word

Modalità di ammissione

- . L'iscrizione al Corso è possibile in qualunque momento del percorso formativo;
- . sono ammessi al massimo 14/16 corsisti a seconda delle Sedi;
- . al fine di far conoscere il metodo formativo e di valutare le effettive motivazioni e attitudini del corsista, è data la possibilità di partecipare senza costo e senza impegno a un modulo o a un laboratorio (a discrezione del direttore a seconda dell'argomento trattato)

Materiale didattico

Saranno consigliati uno o più testi di consultazione o lettura e, quando necessario, saranno individuati testi bibliografici obbligatori. Saranno inoltre messe a disposizione dei corsisti dispense e altro materiale didattico, dove necessario.

Tirocinio

Il tirocinio consiste nell'avvio all'esperienza pratica del lavoro di Counseling a livello individuale, gruppale, familiare, comunitario, istituzionale, associativo, aziendale, ecc. e si sviluppa durante l'intero percorso formativo. Il tirocinio può essere espletato dai corsisti in vari modi e deve essere tassativamente supervisionato all'interno del percorso di formazione.

Sono considerate valide al fine del tirocinio le seguenti esperienze:

- Partecipazione, come assistenza, ad attività formative che svolge il direttore nelle varie strutture (aziendali, scolastiche, sanitarie);
- Partecipazione e collaborazione ad attività di Counseling Relazionale;
- Partecipazione a Convegni e Seminari inerenti alla formazione in Counseling Relazionale;
- Analisi di casi di relazione d'aiuto attuati nell'ambito della professione svolta;
- Incontri di discussione per la spiegazione e la divulgazione del Counseling Relazionale;
- Incontri di Counseling informali con persone in difficoltà previa autorizzazione del Tutor;
- Conduzione o co-conduzione di gruppi di discussione o d'incontro o gruppi A.M.A.;
- Attività di ricerca sui diversi temi del Counseling Relazionale e sue applicazioni;
- Redazione della propria autobiografia ed elaborazione della medesima;
- Altre modalità attraverso le quali il corsista possa sperimentarsi come Counselor Relazionale.

Esami

Sono previste sessioni di bilancio di competenze durante tutto il percorso formativo al termine del quale, previo superamento dell'esame interno dell'Istituto Ulisse, costituito da un bilancio di competenze e dalla discussione della tesina auto-biografica inerente il percorso di sviluppo personale avvenuto nel triennio di formazione, verrà rilasciato il **Diploma di Counselor Relazionale**.

Per ottenere il Certificato di Competenza Professionale in Counseling® (CCPC) rilasciato da AssoCounseling, Associazione professionale di categoria ed Ente certificatore delle competenze professionali di Counseling, secondo gli standard formativi promossi dall'EAC (European Association for Counselling), sarà necessario sostenere in seguito l'esame di valutazione professionale: (vedi modalità sito AssoCounseling).

Qualora siano in essere le condizioni necessarie, detto esame si svolgerà presso la Sede dell'Istituto, alla presenza di una commissione esaminatrice mista, composta da membri interni dell'Istituto e membri esterni di AssoCounseling.

In altri casi il corsista potrà accedere all'esame di valutazione professionale direttamente rivolgendosi ad AssoCounseling.

Tutti i professionisti in possesso del Certificato e iscritti all'Associazione verranno registrati all'interno del Registro Italiano dei Counselor di AssoCounseling® (RICA).

Percorso di accreditamento per l'allievo

Alla fine del percorso formativo, espletato tutto quanto richiesto, L'Istituto di Formazione Ulisse rilascerà al corsista:

- . diploma di Counselor Relazionale ottenuto nel Corso base triennale di formazione in Counseling Relazionale;
- . certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore;
- . certificato contenente nel dettaglio le attività esperienziali svolte e il relativo monte ore.

Retta

La retta, stabilita nel contratto d'iscrizione al Corso, prevede la copertura dalla data della firma del contratto fino al compimento dell'anno. Il contratto d'iscrizione sarà rinnovato di anno in anno. La Direzione si riserva di sospendere l'iscrizione in qualsiasi momento, qualora ritenga mancanti i requisiti richiesti.

Allo stesso modo il Corsista può interrompere la partecipazione, previo pagamento della rata in corso. La quota annuale d'iscrizione è personalizzata in quanto tiene conto di eventuali crediti formativi pregressi.

- Detta quota è rateizzabile in rate bimestrali.
- La retta è passibile di variazioni in conformità al piano di studi scelto dal Corsista, anche in base alle pregresse esperienze formative, o da scelte operate dalla Direzione.
- E' prevista la partecipazione a singoli incontri di formazione. Il costo del singolo incontro è da concordarsi con la direzione.

Sono esclusi dalla retta:

- I costi degli incontri personali prescritti dal piano di Formazione (a tariffa calmierata)
- I costi degli incontri personali eventualmente richiesti dal corsista (a tariffa calmierata)
- Il costo della supervisione in gruppo del tirocinio (qualora si rendesse necessaria)
- I costi di soggiorno presso strutture esterne in caso di Incontri di Formazione residenziali o di Convegni
- Il costo dell'esame AssoCounseling per il rilascio del Certificato di Competenza Professionale in Counseling® (CCPC)

Caratteristiche della formazione

Orientamento teorico

Il quadro di riferimento teorico si basa sui principi fondamentali che caratterizzano il Counseling Relazionale: l'indirizzo fenomenologico esistenziale e l'approccio centrato sul cliente in una modalità pragmatica in cui il percorso di Counseling affronta in cicli brevi le problematiche presentate dal cliente facendo leva sulle risorse intrinseche dell'individuo.

Il modello di Formazione che proponiamo nei nostri Corsi può considerarsi innovativo in quanto siamo tra i primi Counselor a formare altri Counselor, mentre fino ad ora i Direttori di Scuole di Counseling sono stati, nella maggior parte dei casi, psicologi o psicoterapeuti. Questo passaggio ci sembra importante per la diversificazione del Counseling dalla Psicoterapia che a nostro avviso risiede, oltre ai ben noti confini di ambiti di pertinenza, soprattutto nella modalità di formazione.

Tra le principali teorie di riferimento cui il Counseling Relazionale trae spunto, possiamo citare:

- L'approccio fenomenologico nella teoria della gestalt di Fritz Perls
- La Teoria paradossale del cambiamento di Arnold Beisser
- La Teoria dell'autoregolazione organismica di Fritz Perls
- La Teoria del sé di F. Perls, Goodman, Hefferline
- La Teoria del campo di Kurt Lewin
- Il Teorema di Abraham Harold Maslow
- La Teoria dell'attaccamento di John Bowlby
- La Teoria analitica di Carl Gustav Jung
- Le Teorie dell'analisi bioenergetica di Alexander Lowen
- La Teoria IBP di Jack Lee Rosenberg

Metodologia d'insegnamento

La modalità di formazione prevede che la comprensione degli aspetti teorici venga tratta dall'esperienza del qui e ora e sia approfondita dal corsista tramite letture e studio delle teorie. Particolare attenzione sarà rivolta al consolidamento di buone capacità introspettive, all'ampliamento della coscienza e allo sviluppo di valori quali la solidarietà e l'affettività, per permettere al corsista di abbandonare quegli atteggiamenti troppo individualistici che sono alla base dei molti disagi relazionali. Questa consapevolezza e questa predisposizione si potranno ottenere tramite un percorso di conoscenza e sviluppo personale realizzato sia all'interno dei moduli del Corso, sia con esperienze specifiche di elaborazione e supervisione personale e individuale con professionisti cui i corsisti liberamente si possono rivolgere nei modi e nei tempi da loro preferiti. Grande risalto è dato alle dinamiche di gruppo e allo sviluppo di quelle competenze che permettano di incontrare il cliente collocandosi nella posizione relazionale più efficace a sostenerlo nell'affrontare i temi presentati. L'approccio del Corso di studi risulta pertanto non accademico né formale o burocratico, ma tale da favorire il "saper essere", il "saper fare" e l'assunzione delle responsabilità personali. Saranno utilizzati strumenti quali: condivisione, tecniche di ascolto, meditazione, lavori di gruppo, esemplificazioni, giochi di ruolo, sedute con supervisione, ecc.

Obiettivi

Il primo obiettivo è che il corsista divenga più consapevole del suo “stare nel mondo” e possa quindi riscoprire le proprie risorse e riconoscere gli stili di vita inefficaci per migliorarli. Attraverso l’ascolto e l’accettazione non giudicante di se stessi e degli altri si tende a promuovere quel benessere interiore, a costruire quello spazio di silenzio dal quale possono emergere soluzioni creative. Riteniamo fondamentale che, durante il processo di formazione, l’individuo affini le sue capacità di risposta alle situazioni critiche che l’esistenza propone, elaborando i propri temi irrisolti. Nel Gruppo, riproducendosi le situazioni relazionali che di solito s’incontrano nella vita, sarà possibile vedere chiaramente le modalità di risposta messe in atto ed eventualmente sperimentarne di nuove e più efficaci in un ambiente protetto e in un clima relazionale sostenente. Un altro obiettivo è il passaggio dal vissuto personale a quello professionale. Essere ascoltati insegna ad ascoltare, essere sostenuti insegna a sostenere e a sviluppare competenze, sensibilità e strumenti indispensabili alla professione del Counselor.

Competenze

Al termine della formazione, sarà possibile l’acquisizione delle seguenti competenze:

Introspettive: sviluppo della consapevolezza emotiva e corporea, dell’attenzione al non-detto e al dato per scontato, della capacità di trasformare ansie e frustrazioni, messa in discussione di idee e pregiudizi, acquisire fiducia nel processo di sviluppo individuale e di gruppo;

relazionali: saper instaurare una relazione d’aiuto, accompagnare nel percorso di consapevolezza, sostenere il processo di cambiamento, gestire le emozioni che emergono nella relazione, valutare e mantenere i confini a favore proprio e della relazione con il cliente;

Capacità di stabilire e mantenere un contatto empatico/simpatico, di ascolto, accettazione, di sospensione di giudizio;

comunicative-relazionali: saper negoziare e gestire conflitti, orientare e motivare, trovare soluzioni creative, gestire dinamiche di gruppi e leadership, possedere una espressione verbale sintetica orientata a sviluppare una modalità relazionale adeguata alle varie situazioni;

organizzative: strutturazione del setting nei colloqui individuali e della cornice nei lavori di gruppo, stesura di progetti di Counseling, saper creare una rete con altri professionisti;

tecniche: tecniche di Counseling corporeo e meditazione, esercizi di sensibilizzazione sensoriale;

comprensione del linguaggio corporeo, modelli comunicativi, atti educativi, utilizzo di questionari;

teoriche: conoscenza dell’ambito istituzionale e giuridico della professione e della deontologia del Counselor, di vari approcci olistici al benessere, di elementi di psicologia, psicopatologia, farmacologia.

Pertanto, sinteticamente, la formazione in Counseling Relazionale persegue i seguenti obiettivi:

la crescita personale e lo sviluppo della coscienza e dei valori umani;
l’ampliamento e l’integrazione di competenze utilizzabili nella professione svolta;

l’acquisizione dei requisiti necessari alla realizzazione della professione autonoma di Counselor.

MATERIE SPECIFICHE

Premessa

Vi sono incontri strettamente tematici e altri in cui il titolo rappresenta semplicemente il filo conduttore dell'Incontro di Formazione. Pertanto l'argomento trattato sarà, in molti casi, costantemente ripreso e approfondito durante tutto il percorso formativo, adattato alle dinamiche relazionali presenti nel gruppo, esaminato da prospettive diverse, per ottenere un processo armonico di sviluppo di competenze nelle aree del sapere, del saper essere e del saper fare.

Counseling Relazionale

Il Counseling Relazionale si origina dall'innata necessità degli esseri umani di confrontarsi e condividere pensieri, idee e sentimenti con i propri simili; pone le sue radici in vari orientamenti, dalle scienze umanistiche alla filosofia, dalla fenomenologia all'esistenzialismo e in numerose discipline olistiche. Si occupa del miglioramento delle relazioni dell'individuo con il suo ambiente e con se stesso.

L'esistenza umana è scandita da momenti di passaggio, a volte obbligati, come l'adolescenza o la terza età, altre volte imprevedibili, come un lutto, un divorzio, una malattia, un conflitto in famiglia o sul lavoro, che possono tradursi in un'improvvisa perdita di equilibrio e serenità. Non sempre è possibile affrontare da soli queste situazioni: in questa dimensione opera il Counseling Relazionale con l'obiettivo di fornire alla persona in difficoltà una diversa prospettiva della situazione vissuta, in modo che possa imparare ad attingere alle proprie risorse fisiche, emotive e psicologiche per affrontare e superare autonomamente la crisi. L'approccio è centrato sul cliente, in una modalità pragmatica in cui il percorso di Counseling affronta in cicli brevi le problematiche presentate facendo leva sulle risorse intrinseche della Persona.

Il Counseling Relazionale attinge da numerosi approcci al Counseling elaborati e riuniti in un processo formativo che permette di acquisire capacità e sensibilità, conoscenze e competenze, di farne esperienza per elaborare infine uno stile personale nel proporsi come Counselor.

Argomenti trattati:

Introduzione al Counseling Relazionale

Presenza nel qui e ora: attenzione e osservazione

Autenticità nella relazione con se stessi e il mondo

Consapevolezza, Responsabilità, Creatività

Consapevolezza corporea, emozionale e mentale.

L'incontro di Counseling Relazionale

Strumenti di Counseling Relazionale

La narrazione e l'autobiografia come strumento del Counselor

Costellazioni familiari: strumento di armonizzazione nel Counseling Relazionale

Il Counseling Relazionale nelle età di passaggio

Counseling alla coppia e alla famiglia

L'intervento di Counseling nelle situazioni di lutto e accompagnamento al fine vita

Counseling e spiritualità

Elementi di alcune discipline olistiche

Identificazione delle caratteristiche e dei talenti personali

Leadership e gestione dei conflitti

Formazione per facilitatori gruppi auto-mutuo-aiuto

Interrelazione tra coscienza e inconscio. Sogni Simboli Archetipi

Confini dell'intervento di counseling

Interventi di counseling con bambini, adolescenti e anziani

Counseling relazionale in ambito sanitario

Counseling relazionale in ambito aziendale

Counseling scolastico e orientamento

Body Counseling

E' risaputo che la mente influenza il corpo, ma è anche vero che modificando gli atteggiamenti del corpo diviene possibile modificare gli schemi emotivi e mentali. Il Body Counseling opera attraverso il movimento, l'espressione corporea e la consapevolezza. I movimenti del corpo, siano essi liberi o ripetitivi, fluidi o rigidi, sono indicatori di come le persone vivono nella quotidianità. Nel Body Counseling si sostiene la persona ad entrare in contatto con le emozioni, conosciute e non, promuovendo la trasformazione delle stesse e l'acquisizione di una maggiore consapevolezza della relazione tra la dimensione fisica e psichica. Utilizzando il movimento libero, il suono, il respiro, l'attenzione e la creatività, si sostiene la persona ad apprendere o riapprendere nuove e più funzionali modalità relazionali. La Bioenergetica, da cui il Body Counseling attinge, è stata elaborata da Alexander Lowen, allievo di Wilhelm Reich, il padre storico delle terapie centrate sul corpo.

Wilhelm Reich individuò la corazza caratteriale: essa consiste in tutti quegli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare le proprie emozioni e i propri desideri. Questa modalità difensiva viene messa in atto per bloccare le emozioni e le sensazioni conflittuali quali l'angoscia, la rabbia, l'eccitazione, e crea a livello fisico dalle rigidità corporee (la corazza muscolare) e a livello psicologico atteggiamenti caratteriali (sono fatto così...) e mancanza di contatto con le proprie emozioni. Il Counseling a mediazione corporea si avvale di tecniche respiratorie, di esercizi fisici, di posizioni e contatti corporei, ed è

finalizzato a realizzare l'integrazione tra corpo e mente, per aiutare la persona a sciogliere i blocchi energetici e i meccanismi difensivi che si creano sia a livello fisico sia emotivo e che inibiscono il piacere e la gioia di vivere.

Argomenti trattati:

Tecniche di Body Counseling

Tecniche Counseling a mediazione corporea

Tecniche di ascolto, di rilassamento e tecniche immaginative

Tecniche di consapevolezza corporea ed emotiva

Il corpo ci parla: elementi di psicosomatica

Il contributo di Fritz Perls al Counseling Relazionale

Per citare Walter Kempler "La *Gestalt*, anche se formalmente si presenta come un tipo specifico di psicoterapia, si fonda in realtà su principi che possiamo considerare come una solida forma di vita. In altre parole è innanzitutto una filosofia, uno stile di vita". Principi fondamentali:

- La focalizzazione sul presente: il "qui e ora" permette la ricerca della verità soggettiva concentrandosi sull'esperienza immediata e astenendosi da dogmi o presupposti. - Il punto di vista fenomenologico (il fenomeno è l'immediato oggetto della percezione) secondo cui la realtà non è veramente individuabile, ma è percepibile solo attraverso la propria visione soggettiva: è la mia realtà, è il mio vissuto soggettivo. Questo è il messaggio più rivoluzionario che ci ha trasmesso Edmund Husserl, padre della fenomenologia e probabilmente anche il vero padre della psicologia umanistica: in sostanza egli afferma che l'unica verità per la nostra coscienza è il nostro vissuto soggettivo.

Il diritto alla soggettività per estensione comprende l'accettazione di come siamo, in quanto individui unici e irripetibili, ci rassicura sul fatto che abbiamo talvolta il diritto di essere angosciati, nauseati, confusi, con il senso del vuoto e del nulla. - L'osservazione neutrale e la sospensione del giudizio: i "come", ovvero la descrizione dell'evento, ci procurano più informazioni dei "perché", delle spiegazioni e delle interpretazioni.

- La nozione di responsabilità personale: in molti casi abbiamo la possibilità di scegliere la strada che vogliamo percorrere, il diritto di vivere la vita che vogliamo vivere, così come di decidere del nostro destino. Possiamo non seguire passivamente valori proposti da altri, ma assumere un atteggiamento critico e decidere se farli nostri o rifiutarli.

Inoltre se da una parte dobbiamo darci da fare per migliorare la nostra vita, dall'altra è necessario accettare ciò che ci accade, riconoscendo anche alla nostra esperienza di malessere una sua utilità ed uno scopo evolutivo. Paradossalmente, accettare il proprio sintomo è una via per il suo superamento.

Secondo F. Perls *"l'unico cambiamento che va verso il benessere è imparare ad essere esattamente come siamo."*

Argomenti trattati:

La teoria paradossale del cambiamento di Arnold Beisser

Le funzioni del sé Concetti di campo, organismo, ambiente

L'autoregolazione organismica

Processo figura-sfondo Il ciclo di contatto e relative interruzioni

Il contributo di C.G. Jung al Counseling Relazionale

L'individuazione è definita da C. G. Jung come il processo di differenziazione che ha come meta lo sviluppo della personalità individuale: rappresenta l'espansione delle particolarità di un individuo, sulla base della sua disposizione naturale. Pur costituendo una "via individuale", che può deviare rispetto a quella consueta, essa deve condurre a uno spontaneo riconoscimento delle norme collettive.

L'individuazione rappresenta un processo di evoluzione che si sviluppa in tre direzioni, come ben simboleggia la crescita dell'albero, considerato appunto il simbolo di questo processo: verso l'alto: spirituale, verso l'ambiente circostante: relazionale, verso il profondo: inconscio. L'individuazione porta, infatti, a un "ampliamento della sfera della coscienza". E' il processo dell'incontro e della progressiva relazione dell'Io con il Sé (conscio\ inconscio).

L'approccio Junghiano aiuta a comprendere la ricerca del senso della propria esistenza soprattutto durante le crisi inevitabili nella vita, definite da Jung come "le buie notti dell'anima". Molti aspetti del lavoro di Jung sono utilizzabili nella formazione in Counseling Relazionale poiché mirano a ottenere nella persona un riadattamento al principio di realtà, che sia però inclusivo dei bisogni e delle motivazioni più profonde del soggetto.

"La mia vita è la storia di un'autorealizzazione dell'inconscio" C.G.Jung.

Argomenti trattati:

Il processo d'individuazione

La sincronicità degli eventi

L'anima e l'io. L'interrelazione tra coscienza e inconscio

Il contributo di Jack Rosenberg al Counseling Relazionale

Il Dr. Jack Lee Rosenberg è il fondatore della Terapia Corporea Integrativa (IBP). Ulteriormente sviluppata con Diana Asay, analista junghiana, e il Dr. Marjorie Rand, IBP combina aspetti della psicoanalisi, della teoria delle relazioni oggettuali, della Gestalt, della terapia reichiana, della bioenergetica, dello Yoga e delle teorie orientali, sviluppando una metodologia con spunti molto utili per il lavoro del Counselor Relazionale.

L'approccio IBP è olistico: corpo, mente e anima sono considerati aspetti inseparabili nell'essere umano. Interessante e di facile applicazione (soprattutto nel lavoro con le coppie) è la teoria degli strati della personalità che così sintetizziamo: "il nucleo", vale a dire l'essenza della persona, in seguito a frustrazioni, abbandoni e traumi è serrato da emozioni represses o ferite subite; il timore che queste ferite, più o meno guarite o cicatrizzate, possano essere riaperte fa sì che si generi un comportamento difensivo strutturato come "carattere" con caratteristiche diverse da persona a persona. Infine, si

sovrappone ancora uno strato di gentilezza automatica, "agency", per consentire relazioni che nella maggior parte dei casi si rilevano sicure, familiari, apparentemente invulnerabili ma sterili e poco autentiche.

Permettere al cliente di divenire consapevole di questi strati, gli consentirà di renderli permeabili e di accedere al proprio nucleo e, riconoscendolo, di espandere il proprio sé. Nella coppia agevolando la comunicazione tra nucleo e nucleo è possibile raggiungere una grande intimità e apertura.

Argomenti trattati:

Gli strati dell'io

Frammentazione e de-frammentazione

Empowerment

Empowerment significa riconoscere il proprio potere, la capacità posseduta da una persona o da un gruppo di trasformare sé e l'ambiente circostante. Questo potere di trasformazione viene soprattutto dalla capacità di confrontarsi con gli altri in modo non aggressivo, riconoscendo i propri e gli altrui bisogni. Dal riconoscimento dei valori e bisogni altrui proviene un'azione personale e di gruppo dotata di senso ed energia.

Il termine Empowerment ha trovato il suo uso proprio all'interno degli interventi di sviluppo di comunità svolti da Counselors, negli Stati Uniti e in UK nei primi anni del '900. E' proprio a partire dai grandi piani di intervento statale degli anni '20 che si cominciano a sviluppare strumenti educativi utili per sostenere lo sviluppo e l'integrazione di comunità locali marginalizzate, urbane e rurali.

Con Empowerment si è sempre fatto riferimento alla coltivazione di attitudini e pratiche (individuali e di gruppo) che sostenessero le persone a diventare capaci di riflettere sulle proprie condizioni e ad attivarsi socialmente per ottenere un cambiamento che abbia luogo dentro e oltre la propria comunità di appartenenza.

Argomenti trattati:

Scegliere nel cambiamento

Sostenere il cliente nella scelta

Scegliere l'ambito di attività del Counselor

Super-visione didattica

Argomenti trattati:

Approfondimento esperienziale e teorico di casi

Feedback e analisi delle dinamiche di gruppo

Bilancio di competenze e stile personale del Counselor

MATERIE ASPECIFICHE

Premessa

Psicologia generale, sociale, dello sviluppo e dinamica.

Lo studio della psicologia generale, sociale, dello sviluppo e dinamica offre al futuro Counselor Relazionale informazioni fondamentali dal punto di vista conoscitivo e culturale e apre orizzonti passibili di un ulteriore approfondimento, a titolo personale, di queste materie. Durante la Formazione in Counseling Relazionale non sono insegnate tecniche o forniti strumenti di specifica competenza di psicologi e psicoterapeuti. Lo studio di queste materie aspecifiche è in parte sviluppato in lezioni dedicate e in parte inserito nei contesti delle materie specifiche.

Deontologia Professionale

Argomenti trattati:

Studio del codice deontologico di AssoCounseling

Psicologia Generale

Argomenti trattati:

Le correnti del pensiero psicologico da W. Wundt ad oggi

Percezione, apprendimento, memoria - Intelligenza e pensiero

Linguaggio e comunicazione - Motivazione ed emozione

Psicologia Sociale

Argomenti trattati:

Il Counseling nel disagio sociale: agiti e dipendenze da sostanze

Il Counseling inter-culturale

Psicologia dello sviluppo

Argomenti trattati:

Psicologia dell'età evolutiva

La prospettiva del ciclo di vita

Psicologia Dinamica

Argomenti trattati:

S. Freud e l'evoluzione della psicoanalisi

Elementi di Psicologia dei Gruppi

Argomenti trattati:

Il Counselor nei gruppi d'incontro, formazione e lavoro

Dinamiche relazionali nei gruppi

Varie tipologie di Leadership

Gestione conflitti nei gruppi di lavoro e formazione

Teoria e Tecniche della Comunicazione

Argomenti trattati:

Comunicazione verbale e non verbale

Fondamenti di PNL

Modello linguistico per superare i limiti della relazione

Altri argomenti trattati nelle materie specifiche

Bibliografia del corso

Materie specifiche

Psicologia Generale

- a) Manuale di Psicologia generale. Luciano Mecacci. Ed. Giunti Firenze.
- b) Lezioni di Psicologia generale. Alberto Rossati. Ed Trauben.
- c) Storia della psicologia del Novecento. Luciano Mecacci. Ed. Laterza

Psicologia dello sviluppo

- a) Cinema e terapia familiare. Ignazio Senatore, Rodolfo de Bernart. Ed. Franco Angeli
- b) Manuale di Psicologia dello sviluppo. Ada Fonzi. Ed. Giunti Firenze.
- c) Psicologia del ciclo della vita. Castelli Cristina Fabio Sbattella. Ed. Franco Angeli

Psicologia Sociale

- a) "Amore Liquido" edizioni Laterza Z. Bauman
- b) Musica droga & transe a cura di V. Ampolo - G. Zappatore, - Ed. Sensibili Alle Foglie, 1999
- c) Georges Lapassade "Dallo sciamano al raver" Ed. Urra
- d) Il linguaggio delle api', Karl von Frisch, Ed. Bollati Boringhieri

Psicologia Dinamica

- a) L'analisi dei sogni- gli archetipi dell'inconscio- La sincronità. Ed Bollati Boringhieri. C.G.Jung
- b) Il senso della vita. Adler. Ed. Newton.
- c) La teoria dell'attaccamento. J. Bowlby. Ed. R. Cortina.

Elementi di psicologia dei Gruppi

- a) Fare squadra. Psicologia dei gruppi di lavoro. D. Malagutti. Ed. Il Mulino.
- b) Psicologia di gruppo. Kaneklin Cesare. Ed. Cortina Raffaello

c) Psicologia di gruppo. Sawyer Keith. Ed. Giunti Editore

Teoria e Tecniche della Comunicazione

a) Psicomagia. Jodorowsky. Ed. Feltrinelli

b) Programmazione neurolinguistica. A.A.V.V. Ed. Astrolabio

c) Usare il cervello per cambiare. Bandler. Ed. Astrolabio

Materie specifiche

Counseling Relazionale

a) La terapia centrata sul cliente. C. Rogers. Ed. Martinelli.

b) I gruppi d'incontro. C. Rogers. Ed. Astrolabio

c) L'arte del Counseling. Rollo May. Ed. Astrolabio

Il Body Counseling

a) Amore sesso e cuore. A. Lowen. Ed. Astrolabio

b) Il linguaggio del corpo. A. Lowen. Ed. Feltrinelli

c) Body, Self, and Soul: Sustaining Integration. Jack Lee Rosenberg e Marjorie Rand. Ed. Humanics Limited.

d) Il tradimento del corpo. A. Lowen. Ed. Mediterranee

Il contributo di Fritz Perls al Counseling Relazionale

a) La Gestalt, terapia del contatto emotivo. S. Ginger. Ed. Mediterranee.

b) Qui e ora. F. Perls. Ed. Sovera.

c) L'io, la fame, l'aggressività. F. Perls. Ed. Franco Angeli.

d) La fenomenologia di Edmund Husserl M. Mocchi. Ed. Sugarco.

Il contributo di C.G. Jung al Counseling Relazionale

- a) Ricordi, sogni, riflessioni. C.G.Jung. Ed Bur.
- b) Il piccolo libro dell'ombra. R. Bly. Ed. Red
- c) Il codice dell'anima. J. Hillman. Ed. Adelphi.

Il contributo di Jack Rosenberg al Counseling Relazionale

- a) Tantra e meditazione. Elmar e Michaela Zadra. Ed Rizzoli
- b) Tantra per Due - Una guida per la felicità della coppia. Elmar e Michaela Zadra. Ed Rizzoli
- c) Le Corps Le Soi & L'ame Jack Lee Rosenberg e Marjorie Rand. Ed. Humanics Limited

Empowerment

- a) Che cos'è l' Empowerment. Lorenza Dallago. Ed. Carocci
- b) Fare squadra. Psicologia dei gruppi di lavoro. D. Malagutti. Ed. Il Mulino.
- c) Empowerment cognitivo e prevenzione dell'insuccesso. F. Pazzaglia, A. Moè, G. Friso, R. Rizzato. Ed. Erickson

Lettere consigliate.

La via del silenzio e la via delle parole. C. Naranjo. Ed. Astrolabio.

Il libro Arancione. Osho. Ed. Mediterranee.

Metafore terapeutiche. Gordon. Ed. Astrolabio

Il Narcisismo. A. Lowen. Ed. Feltrinelli

A tu per tu con la paura. Krishnananda. Ed. Feltrinelli.

La chiamata del daimon. Aldo Carotenuto. Ed. Bompiani.

Un pensiero in divenire. C.G.Jung. Silvia Montefoschi. Ed. Garzanti

Testimone del fuoco. Linda Schierse Leonard. Ed. Astrolabio

La via al matrimonio. Linda Schierse Leonard. Ed. Astrolabio

La strada della donna. Esther Harding. Ed. Astrolabio.

Il Piccolo Principe. Antoine de Saint-Exupéry. Ed. Bompiani

Le cinque ferite. Lise Bourbeau. Ed. Amrita

Ancora dalla parte delle bambine. Loredana Lipperini. Ed. Feltrinelli.