

# **1. Presentazione della struttura**

## ***1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso***

Associazione Achillea ETS

Sede Legale: Via di Ripoli, 12 50126 Firenze

CF: 94277570480

Tel. 328 6131600

Email: [info@associazioneachillea.it](mailto:info@associazioneachillea.it)

Sito: [www.associazioneachillea.it](http://www.associazioneachillea.it) – [www.counselingesspressivofirenze.it](http://www.counselingesspressivofirenze.it)

### **1.1.1 Denominazione eventuale della scuola**

Achillea

## ***1.2 Rappresentante legale***

Simona Casati

## ***1.3 Responsabile didattico***

Simona Casati

## ***1.4 Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)***

Valentina Sarchi

## ***1.5 Corpo docente***

### **1.5.1 Simona Casati**

Nata a Firenze il 1/11/1968, Counselor Professionista, Counselor Trainer AssoCounseling

Diplomata alla scuola Aspic di Firenze, Dott.ssa in Architettura, esperta in Counseling Espressivo, Direttrice Didattica della Scuola di Counseling di Achillea.

Dal Gennaio 2011 al Febbraio 2012 docente e Coordinatrice Didattica presso la sede di Firenze della Scuola Aspic. Dal 2012 al 2018 prima Coordinatrice e poi Direttrice Didattica della Scuola di Counseling dell'Associazione Accademia europea di Firenze. Conduce percorsi di Counseling individuale, gruppi di crescita personale, percorsi di identità professionale e promozione per Counselor, formazioni avanzate in Counseling Espressivo, corsi di formazione in Abilità Comunicative e Relazionali, gestione del conflitto e della leadership, gestione delle emozioni, dinamiche di gruppo e Counseling Sanitario.

### **1.5.2 Valentina Sarchi**

Nata a Firenze 6/10/1977, Laureata in Psicologia del lavoro e delle organizzazioni, specializzata in Psicoterapia presso la scuola Quadriennale in Psicologia Clinica e di Comunità e Psicoterapia Umanistica Integrata A.S.P.I.C. di Roma., Consulente Psicologico Aziendale, Formatrice svolge la libera professione di Psicoterapeuta, si occupa di

Counseling Scolastico, di selezione del personale valutazione rischio stress lavoro correlato. Referente per l'Associazione Achillea della segreteria e delle attività della Scuola di Counseling.

### **1.5.3 Marco Tulli**

1998: Laurea in Psicologia 110/110 e lode (Roma La Sapienza, 2001: iscrizione Albo degli Psicologi, 2005: Diploma Accademia di Belle Arti 110/110 Lode (Roma), 2001: Diploma di Specializzazione in Psicoterapia Individuale e di Gruppo, 2009: Master Universitario di Secondo Livello in Psicodiagnostica e Valutazione Psicologica. Psicologo/Psicoterapeuta Libero Professionista, esperienze di docenze e di gestione di gruppi. Referente per l'Associazione Achillea delle attività artistiche espressive e dell'approccio a mediazione artistica della Scuola di Counseling.

### **1.5.4 Fabio Cerri**

Nato a Pescia il 18/04/1976, Operatore Tuina Massaggio Tradizionale Cinese

Laureato in Ingegneria. Diplomato nell'anno 2013 in Massaggio Tradizionale Cinese (Tui-Na) presso la Scuola di Agopuntura della città di Firenze, e operatore del benessere riconosciuto ai sensi dalla legge 4/2013. Specializzato in tecniche di massaggio energetico per il riequilibrio e mantenimento del benessere, esercita l'attività di massaggiatore Tui-Na come libero professionista nella città di Firenze. Membro dal 2013 del gruppo di studio diretto dal Dott. Massimo Selmi. Esperto in teatro danza, movimento del corpo, movimento autentico, Contact Improvisation.

Svolge attività di docente e facilitatore presso realtà private in ambito educativo e sociale. Fino al 2018 formatore in pratiche di consapevolezza corporea all'interno del Master in Counseling Espressivo di Accademia Europea di Firenze. Referente per l'Associazione Achillea di pratiche corporee, movimento e consapevolezza all'interno del Master Triennale in Counseling Espressivo.

### **1.5.5 Stefania Zamparelli**

Si laurea in Psicologia del Lavoro e dopo si perfeziona con il Master triennale in counseling umanistico-integrato.

Si occupa principalmente di formazione e orientamento con particolare attenzione ai temi della comunicazione, bilancio delle competenze e diritti umani. All'interno del master di Accademia Europea di Firenze, prima, e di Achillea poi, si occupa della gestione dei tirocini degli allievi e dei percorsi gratuiti di ascolto e sostegno.

### **1.5.6 Silvia Foschetti**

Nata a Grosseto il 18/01/1963, laureata in Lettere con il massimo dei voti e laureata in Psicologia con il massimo dei voti. Specializzata in Psicoterapia presso la scuola Quadriennale in Psicologia Clinica e di Comunità e Psicoterapia Umanistica Integrata A.S.P.I.C. di Roma. Svolge attività di psicoterapeuta individuale, di coppia e di gruppo. Per 12 anni ha lavorato come direttore didattico, docente, organizzatore e supervisore nei corsi di Counseling ASPIC a Firenze e della Scuola di Counseling dell'Associazione Accademia Europea di Firenze.

### **1.5.7 Riccardo Rubertelli**

Diploma di maturità in Analista Contabile, conseguito nel 1987.

Diploma di Infermiere, Scuola Infermieri Professionali, AOU Careggi, 1995 e Diploma Universitario di Infermiere, Università degli studi di Torvergata, Roma. 1998.

Diploma di Counseling conseguito presso ASPIC di Firenze, Scuola Superiore Europea di Counseling professionale Integrato. 2007

Master in Gestione della Crisi e Counseling in Emergenza. ASPIC ROMA. 2009.

Licenza di Leader Trainer del Programma di Autocura delle Malattie Croniche e Autocura del Diabete, rilasciato dalla Stanford Patient Education Research Center dell'Università di Stanford.

### **1.5.8 Patrizia Renzoni**

Counselor Professionista e Docente di ruolo di Scienze Aziendali. Esperta in tecniche e dinamiche comunicative e motivazionali. Agevolatrice nella relazione di aiuto in percorsi di counseling individuale e di gruppo.

Assistente presso Istituto PNL meta di Bologna nel corso di Formazione in Costellazioni Sistemiche individuali e di gruppo (2016/2017). Si è formata (2015/2016) con Jutta ten Herkel psicoterapeuta e Costellatrice allieva e traduttrice di Bert Hellinger.

Lavora a Firenze e Prato con le Costellazioni Sistemiche Individuali e Counseling dal 2016. Fino al 2011 organizzatrice e docente nel corso professionale di Counseling Aziendale all'interno del gruppo ASPIC. Dal 2012 docente di "Etica e Deontologia nella professione del Counselor" nella Scuola di Counseling di Accademia Europea di Firenze e dell'Associazione Achillea. Ha incarichi in progetti scolastici come "esperta esterna" nella prevenzione della dispersione scolastica e di orientamento nei corsi di formazione al lavoro. Co-conduce gruppi di crescita.

### **1.5.9 Guido Ghirelli**

Laureato in Psicologia nel 1979 e specializzato in Psicologia di Comunità e dell' Organizzazione.

Nel settore della formazione e consulenza aziendale, da molti anni attua corsi sui temi della Comunicazione interpersonale e dell' Assertività, dello sviluppo dell' Intelligenza Emotiva e dell' Autoefficacia, del lavoro di Gruppo e delle Risorse Umane. Alla formazione affianca l' attività di psicologo clinico e "life coach".

Psicologo dello Sport, collabora con la Scuola dello Sport del CONI svolgendo corsi di formazione per allenatori e dirigenti sportivi; ha conseguito la qualifica di "preparatore mentale" riconosciuto dalla Federazione Italiana Tennis e collabora con alcuni circoli come mental coach per giovani tennisti, sia individualmente che in gruppo.

Docente di Psicologia della Comunicazione nell' Istituto Universitario "Carlo Bo", laurea in Scienze della Mediazione Linguistica, sede di Firenze.

Nell'ambito del Master dell'Associazione Accademia Europea di Firenze e dell'Associazione Achillea tiene corsi di formazione sull' Intelligenza Emotiva, il Self Empowerment e il Counseling Aziendale e Organizzativo.

### **1.5.10 Jolanta Burzynska**

Laureata in Medicina e Chirurgia con massimo dei voti e lode presso l'Università degli Studi di Siena. Iscritta all'Ordine Provinciale dei Medici e Odontoiatri di Siena. Specializzazioni in: Dermatologia e Venereologia, Idrologia Medica; Psicoterapia individuale e di gruppo di indirizzo fenomenologico-esistenziale presso la Scuola di Specializzazione in Psicologia Clinica di Comunità e Psicoterapia Umanistica Integrata ASPIC di Roma

Formazione in Acceptance & Commitment Therapy- training con S. Hayes, K. Wilson, R. Walser e K. Polk.

effettua psicoterapia per adulti e adolescenti per problemi di: psicosomatica, ansia e fobie, disturbi dell'immagine corporea e difficoltà relazionali, interventi di EMDR per i disturbi post-traumatici da stress, conduce i gruppi ACT (Acceptance & Commitment Therapy) per la gestione delle "emozioni scomode", è membro della Società Italiana di

Medicina Psicosomatica (SIMP), EMDR Italia, ACT Italia, insegna Etica e Deontologia Professionale alla scuola per gli psicoterapeuti ASPIC di Roma.

## **1.6 Presentazione**

L'Associazione Achillea nasce a Giugno 2018, fondata dal gruppo di docenti e professionisti che hanno condotto prima la sede della Scuola di Counseling Aspica di Firenze (2000-2012) poi la Scuola di Counseling di Accademia Europea di Firenze (2012-2018).

Achillea nasce come un incubatore di relazioni di qualità, esperite e favorite da attività culturali, ricreative, formative e di crescita personale rivolte al singolo ed al territorio, nel quale si radica in termini di servizi e di presenza attiva. Ha lo scopo di promuovere e sostenere attività culturali, seminariali, laboratoriali, esperienziali, formative, ricreative, di orientamento, consulenza, ricerca, evoluzione e crescita personale focalizzate ad agevolare e stimolare l'espressione autentica e la realizzazione piena degli individui e la crescita libera, competente e consapevole del singolo e della comunità. Il gruppo dirigente ed i collaboratori intendono promuovere e diffondere, nei singoli e nella società, la cultura - e le relative pratiche - del counseling, del counseling espressivo, della filosofia, del counseling transpersonale e spirituale, nei valori di potenziamento e valorizzazione delle risorse individuali, di consapevolezza e conoscenza di sé così come di responsabilità, libertà di scelta, autorealizzazione, autoefficacia e autodeterminazione, favorendo l'esperienza di essere protagonisti della propria esistenza.

Achillea intende rappresentare un luogo di incontro e di scambio che favorisca le relazioni interpersonali in termini di qualità comunicativa e interrelazionale, di condivisione, confronto, scambio, crescita, empatia, sostegno, stimolando attraverso l'empowerment della persona un empowerment di comunità e promuovendo salute, benessere e miglioramento della qualità della vita a livello individuale e sociale.

Achillea parte con attivi i due corsi di Counseling Espressivo che già dirigeva didatticamente ed organizzativamente nella Scuola di Counseling di Accademia Europea di Firenze, a cui affianca attività di formazione continua e crescita personale nonché servizi rivolti al territorio in cui gli allievi della scuola possano svolgere il loro tirocinio formativo. Le convenzioni di tirocinio attualmente attive con Aef passano ad Achillea.

## **1.7 Orientamento teorico**

### **Orientamento teorico: Counseling Espressivo ad indirizzo Umanistico Esistenziale Integrato**

#### **Introduzione**

Il Counseling è un intervento di tipo professionale svolto all'interno di una relazione definita da un contratto, che consente ai clienti di sviluppare il proprio potenziale, personale e professionale, e di gestire al meglio le proprie risorse nella risoluzione di problemi soggettivi e interpersonali.

Il Counseling si focalizza sul concetto di salute, non inteso come assenza di malattia, bensì come sviluppo e promozione del benessere della persona ed il counselor è quel professionista della relazione di aiuto che opera nel campo della prevenzione del disagio e della promozione del benessere, dell'autonomia, autoefficacia e autodeterminazione, attraverso un orientamento alla consapevolezza e valorizzazione delle risorse personali dell'individuo, al funzionamento creativo e organismico della persona e in un'ottica di integrazione, responsabilità, crescita, sviluppo e autonomia.

Ogni individuo nel corso della sua esistenza si trova a confrontarsi, prima o poi, con momenti critici necessitando di aiuto per far fronte al cambiamento insito nella crisi e per poter strutturare una nuova forma di equilibrio. Il processo di cambiamento pone l'accento sulla necessità di considerare l'individuo inserito nel suo contesto con le

assunzioni e i significati da lui condivisi. Per mantenere e sviluppare il benessere fisico, mentale e sociale, il cambiamento richiede continue ridefinizioni a livello soggettivo e relazionale.

In tali ambiti, il Counseling diventa lo strumento privilegiato per migliorare il benessere individuale ed incrementare le competenze personali in funzione di un maggior adattamento ed implementando la qualità della vita del soggetto. In letteratura termini come "qualità della vita", "benessere soggettivo", "soddisfazione per la vita" sono spesso usati in modo intercambiabile e incoerente, pur avendo ciascuno una sua particolare connotazione teorica. In generale, vi è concordanza nell'individuare alcuni aspetti comuni rilevati nelle condizioni suddette, il più importante dei quali risulta essere una valutazione soggettiva della persona del grado in cui i suoi principali bisogni, scopi e desideri sono stati realizzati. Il counselor con approccio espressivo ad indirizzo umanistico-esistenziale, infatti, entra empaticamente nella cornice di riferimento del cliente e riconosce la specificità e unicità della persona: la vede nella sua interezza, accettando la sua visione del mondo e valorizzando il suo punto di vista interno. Ritiene la persona realmente capace di crescere, di svilupparsi e di realizzare pienamente il proprio potenziale verso cui si muove spontaneamente se lasciato libero, ascoltato, accettato e agevolato nell'espressione soggettiva. Una delle fondamentali specificità del Counseling riguarda il potenziamento delle risorse disponibili per la persona: non si focalizza sulla ricerca dell'origine delle difficoltà, ma aumenta la consapevolezza rispetto al problema ed aiuta il cliente a sperimentare nuove modalità e nuove soluzioni, stimolando un adattamento creativo all'ambiente e il raggiungimento dei propri obiettivi. Aiuta la persona a prendere coscienza di come è e di cosa può fare con quello che è, esaltando l'esperienza soggettiva, e promuovendo l'integrazione fra l'esperienza corporea, emozionale, cognitiva, comportamentale e spirituale, stimola nuovi modi di pensare a se stessi, ai problemi e nuovi modi di agire maggiormente efficaci per la persona.

Si lavora inoltre sul concetto di empowerment, ovvero sulla capacità di generare le azioni necessarie a mobilitare le risorse, ad ottenere ed utilizzare ciò che è indispensabile per mantenere il proprio stato di benessere e far emergere le proprie potenzialità nelle relazioni interpersonali. La prospettiva in cui il Counselor opera è quindi quella di facilitare il funzionamento autentico, pieno e consapevole delle potenzialità individuali, valorizzare e sviluppare le attitudini personali e ciò che già c'è nell'individuo e che funziona e agevolare una maggiore possibilità di espressione e di incidere sulla propria vita e sull'ambiente.

## **La formazione**

La formazione specifica segue un'ottica di tipo integrato che si esprime a tre livelli: teorico, metodologico e tecnico.

Il livello teorico mira alla costruzione di un paradigma complesso per consentire una lettura multicomprendensiva della problematica.

Il livello metodologico si propone di selezionare il trattamento qualitativo individualizzato avvalendosi di una pianificazione dettagliata, multidimensionale e pluridimensionale relativa a quando, cosa e come procedere per il cambiamento.

Il livello tecnico trova l'espressione operativa nell'atteggiamento mentale di tipo pluralistico-eclettico; ogni strumento o tecnica che risulti rispondente all'obiettivo del cambiamento sulla base di un'attenta selezione sistematica e finalizzata può essere applicato.

I principi dell'Integrazione Pluralistica sembrano essere particolarmente rispondenti alle necessità di comprensione, relazione ed intervento con i clienti. La considerazione della persona secondo un'inquadramento olistico ed ecosistemico, guarda all'individuo nella sua intera complessità fenomenologica, nella sua partecipazione attiva alla costruzione di stati, processi e significati esistenziali. Solo un'interazione dinamica delle differenze, infatti, produce

innovazioni conoscitive e costituisce un campo di intervento ricco di possibilità esplorative. La flessibilità professionale diventa una qualità necessaria per il counselor che voglia adottare modalità di intervento precise ed efficaci. È fondamentale centrare il focus dell'attenzione sull'individuo in quanto essere cosciente, sulle sue emozioni, sul suo essere "unico": nessun approccio o strategie "preconfezionata" può mettere in secondo piano tutto questo.

Nel Counseling Pluralistico Integrato la promozione della salute è un tentativo di attivare un processo che metta in grado gli individui di accrescere e migliorare il controllo sulla propria salute e sulle azioni e decisioni che la influenzano; stimolare gli individui ad inventare la propria salute, a prendere parte attivamente e con soddisfazione alla propria esistenza e alla vita della comunità ed a focalizzarsi e incidere sulla qualità stessa della loro esistenza attraverso il desiderio di migliorarsi, sognare, il desiderare, ed il definire e raggiungere obiettivi di benessere e miglior essere che soddisfino i bisogni personali autentici. La strategia più efficace nella direzione della promozione della salute, l'empowerment dei clienti (siano essi singoli, gruppi, organizzazioni e l'intera comunità), lavora attraverso l'educazione socio-affettiva e l'acquisizione di competenze comunicative e relazionali proprio nello stimolare la persona a prendere il controllo sulla propria vita e sull'ambiente .

I fondamenti della formazione in counseling espressivo ad indirizzo umanistico esistenziale integrato principalmente sono:

- la psicologia umanistica, le cui radici sono l'esistenzialismo e la fenomenologia
- la psicologia di comunità
- la Gestalt
- Analisi Transazionale
- il modello cognitivo-comportamentale
- il modello psicomodinamico
- il modello sistemico-relazionale
- la Programmazione Neuro-Linguistica
- il modello biofunzionale-corporeo

Il counselor integrato adatta i propri interventi a quelle che sono le caratteristiche specifiche del cliente, essendo in grado di creare con la massima flessibilità un intervento ad hoc per i bisogni e i problemi di quell'individuo in quel particolare momento, focalizzandosi sulla sua unicità e peculiarità.

## La base rogersiana

Il pensiero di Carl Rogers ha avuto un'evoluzione che ha seguito, nel corso della sua lunga vita, tre fasi principali: la fase "non direttiva", la fase "centrata sul cliente" e la fase "esistenzialista". Al di là di questa evoluzione, comunque, il nucleo profondamente innovativo della sua teoria si basa sulla convinzione che il cliente è il miglior esperto della sua vita e che l'agevolatore volutamente si astiene dall'intervenire poiché ha fiducia nella spinta all'autorealizzazione insita nel cliente e ritiene che un clima libero ed incoraggiante possa consentirgli di arrivare da solo alla soluzione dei suoi problemi. E' sufficiente che il counselor esprima con tutto se stesso le tre attitudini di autenticità, condizione positiva incondizionata ed empatia, affinché gli ostacoli vengano rimossi e la tendenza all'attualizzazione venga promossa. Soprattutto nell'ultima fase dell'evoluzione del suo pensiero, Rogers sottolinea, infatti, l'importanza decisiva delle disposizioni interiori dell'operatore che diventano la "condizione necessaria e sufficiente" per garantire l'efficacia dell'intervento (Giordani, 1988).

L'autenticità, intesa come la capacità di essere e di manifestare se stessi per quello che si è, favorisce l'instaurarsi nella relazione di aiuto di un rapporto di fiducia, che rende possibile la messa in atto delle altre due disposizioni interiori: la considerazione positiva e l'empatia. Rogers usa il termine "congruenza" per definire la condizione di piena consapevolezza di qualsiasi sentimento o atteggiamento, anche negativo, l'agevolatore stia sperimentando. Questo significa essere autentici e unici e questa è una realtà che viene percepita dagli altri come rassicurante. La considerazione positiva incondizionata consiste nell'accettazione di ogni aspetto dell'esperienza del cliente ed è riferita non solo a ciò che il cliente comunica, ma all'intera persona dello stesso. Richiede nell'operatore un atteggiamento neutro, di conferma e non di valutazione, in senso negativo, ma neanche positivo. Confermare l'altro e accettarlo nel suo divenire contribuisce a rendere reali le sue potenzialità (Rogers, 1970). L'empatia, si riferisce alla capacità di "sentire il mondo del cliente -come se- fosse il nostro senza però mai perdere la qualità del -come se-" (Rogers, 1970, p. 57) e si traduce nella partecipazione all'esperienza dell'altro vissuta come lui la vive. Significa in altre parole porsi dal campo percettivo del cliente, facendo astrazione dai propri valori e criteri (Giordani, 1988). La partecipazione all'esperienza dell'altro si esprime attraverso la comunicazione verbale e non verbale. Questa caratteristica è importante per permettere alla persona di avvicinarsi a se stessa, di esplorare i propri vissuti, di modificarsi, di evolvere. La qualità del -come se- permette di mantenere il proprio confine, di non confondere il mondo del cliente con il proprio e di non perdere la propria identità. Agendo -come se-, il counselor potrà sentire ciò che sente l'altro, ma nello stesso tempo potrà rimanere in una posizione di contenimento e sostegno che permetterà al cliente di essere più capace di esplorare, avendo la sicurezza di avere davanti qualcuno che può accompagnarlo anche nella esplorazione di vissuti personali difficili (Rogers, 1970).

Le disposizioni interiori di base di accettazione incondizionata e di comprensione empatica trovano il loro corrispettivo pratico e tecnico nell'ascolto attivo e negli interventi di riformulazione. L'ascolto attivo è un tipo di ascolto che si caratterizza per le sue capacità di comprensione del messaggio profondo dell'altro, mettendosi dalla parte di chi parla e permettendo a colui che è ascoltato di ascoltarsi. Le competenze fondamentali per l'ascolto attivo comportano che l'operatore sia capace di neutralizzare i condizionamenti e gli stereotipi personali per poter accedere al sistema di valori dell'altro e ai reali significati che l'altro attribuisce a ciò che dice. Favorisce quindi l'auto percezione e l'autodeterminazione del cliente (Mucchielli, 1988). E' anche lo strumento attraverso cui si costruisce l'alleanza collaborativa, in quanto crea un clima di solidarietà affettiva ed aiuta il cliente ad utilizzare le proprie risorse in modo più proficuo. La capacità di ascolto attivo comprende anche la capacità di osservazione. Ciò significa prestare attenzione non solo a quello che il cliente dice, ma anche a quello che più in generale esprime e a quello che non dice. La riformulazione è una risposta- riflesso che tende a creare un clima di sicurezza e accettazione e a facilitare nel cliente un processo di presa di coscienza e chiarificazione, senza imporre una

direzione o offrire un' interpretazione. Riformulando in modo più conciso e chiaro ciò che l'altro ha appena detto, l'operatore ha nello stesso tempo la prova di aver ascoltato e compreso ciò che gli è stato comunicato e di non aver introdotto niente di estraneo o interpretativo nella comunicazione. Dall'altro lato il cliente ha la sensazione di essere capito e si sente incoraggiato a continuare ad esprimersi (Mucchielli, 1988). La riformulazione del sentimento si spinge un po' oltre ed ha lo scopo di tirar fuori l'intenzione, l'atteggiamento o il sentimento insiti nelle parole del cliente e proporglieli, senza imporglieli. Questa modalità, che tende a rimandare il contenuto emotivo della comunicazione, richiede una maggiore tempestività di intervento nell'afferrare e rimandare ciò che sta emergendo e non è semplice, soprattutto quando il cliente si esprime in modo confuso o contraddittorio.

L'approccio basato sulla triade rogersiana permette al counselor di essere se stesso, di mettere in primo piano il cliente come persona e di entrare profondamente in contatto con il suo mondo, mantenendo allo stesso tempo il proprio confine. L'assenza di giudizio permette al cliente di sentirsi accettato in modo neutrale. L'accettazione incondizionata favorisce infatti nell'agevolatore una risposta di comprensione-facilitazione basata essenzialmente sul riconoscimento della libertà dell'altro di essere quello che è. Questo tipo di risposta non può prescindere da autenticità, congruenza ed empatia ma deve essere anche accompagnata dalla capacità di comunicazione di questi sentimenti. Ciò comporta, da parte dell'operatore, un'attenzione non solo a quanto avviene in lui stesso, ma anche al modo in cui il cliente riceve le sue comunicazioni (Rogers, 1970).

### **L'approccio gestaltico**

L'approccio gestaltico condivide con quello rogersiano e con la maggior parte degli altri approcci umanistico-esistenziali i valori di autodeterminazione, libertà, consapevolezza e responsabilità del cliente. Focalizzando l'attenzione sul concetto di interezza della persona, sul linguaggio del corpo e sulle emozioni si integra in modo naturale con il metodo rogersiano, e può contribuire ad aumentarne il grado di incisività.

L'integrazione, la consapevolezza e l'accettazione di se stessi sono tre componenti fondamentali dell'obiettivo dell'approccio gestaltico al counseling, che è basato sull'unità assoluta e inseparabile dell'esperienza del corpo, del linguaggio, del pensiero e del comportamento. Il suo scopo è infatti principalmente quello di sviluppare la consapevolezza e di far scoprire, esplorare e sperimentare alla persona la sua interezza, cioè l'integrazione delle sue varie parti. In questo modo le persone possono diventare quello che già sono in potenza (Clarkson, 1992).

L'attenzione al linguaggio del corpo del cliente nel processo di counseling è fondamentale, perché la comunicazione non verbale è la più vera e veicola il messaggio in una percentuale molto più alta rispetto alla comunicazione verbale. L'osservare e rimandare al cliente l'eventuale incongruenza tra comunicazione verbale e linguaggio del corpo può servire ad avviare un processo di consapevolezza che può essere la condizione di partenza per il cambiamento e per una maggiore capacità di stare nella realtà e mostrarsi ed accettarsi per quello che si è. Focalizzarsi sul linguaggio del corpo può essere utile anche per aiutare il cliente ad entrare più in contatto con le proprie emozioni, riconoscerle, percepirle. La Gestalt suggerisce di prestare attenzione a tutte le manifestazioni corporee del cliente: posture, gesti e movimenti apparenti che possono offrire spunti rivelatori del processo che sta avvenendo. Anche l'attenzione alla voce, al ritmo respiratorio, alle espressioni del volto, ad eventuali pallori o rossori sono importanti. Il "sintomo corporeo" è spesso utilizzato come porta d'ingresso che permette il contatto con il cliente attraverso la via che lui stesso ha scelto, anche se in modo non consapevole. Se ne incoraggerà la presa di coscienza immediata, si suggerirà eventualmente al cliente di amplificare il proprio sentimento e il proprio sintomo in modo da riuscire a percepirlo meglio, prima ancora di interrogarsi sul suo significato. Il counselor gestaltico, piuttosto che focalizzarsi sull'interpretazione del gesto, preferisce stimolare il cliente a percorrere lui stesso un sentiero che attraverso una ripetizione ed amplificazione del gesto e

contemporaneamente una verbalizzazione del proprio sentire del momento possa portarlo ad un improvviso "insight" focalizzato su comportamenti attuali o anche su vecchi atteggiamenti. Il linguaggio del corpo, ricco di sfumature e indicazioni, dal punto di vista della Gestalt presenta il vantaggio dell'essere radicato nel "qui ed ora", a differenza della parola che spesso si disperde nell'altrove e si concentra più sul "che cosa" che sul "come". I sentimenti espressi verbalmente si rispecchiano quasi sempre nella voce, nella respirazione, nella postura. Il corpo e le parole entrano in risonanza producendo un feed-back amplificatore reciproco. In una cultura come la nostra, dove spesso le espressioni del corpo e delle emozioni sono censurate o filtrate, è importante ristabilire con queste un rapporto di riconoscimento, consapevolezza e accettazione. Per poter giungere ad un'espressione ottimale delle proprie emozioni la Gestalt invita a stimolare i clienti a tirar fuori qualsiasi forma di emozione nel momento in cui affiora spontaneamente, a riconoscerla e ad entrarci in contatto anche attraverso una mobilitazione corporea, un'amplificazione fisica delle posture e dei gesti automatici o la messa in atto corporea di situazioni evocate verbalmente (Ginger, 1990).

La considerazione dell'individuo nella sua totalità cognitiva ed esperienziale è centrale nella Gestalt, come anche la fiducia nelle possibilità umane e la tendenza naturale della persona ad autoregolarsi. Sulla base di ciò si ritiene che le persone ad un qualche livello sappiano cosa è bene per loro e che il processo di regolazione organismica, se lasciato indisturbato, produca risultati di sana autorealizzazione. Obiettivo del counseling è quindi quello di ristabilire un processo sano e naturale in quelle persone che per qualche motivo hanno subito un'interruzione o una distorsione di questo meccanismo di autoregolazione naturale. Un'attività umana fondamentale è il bisogno della persona di dare significato alle sue percezioni, alle sue esperienze, alla sua esistenza e gran parte della teoria e della pratica della Gestalt si basa sul "ciclo dell'esperienza" o "ciclo del contatto", cioè sull'esplorazione del modo in cui i bisogni umani emergono, vengono frustrati o soddisfatti (Clarkson, 1992). La teoria del "ciclo del contatto" può trovare tutta una serie di applicazioni nel processo di counseling. Tutto il percorso può essere strutturato nelle sue varie fasi come un vero e proprio "ciclo del contatto", con una fase iniziale di precontatto, una fase centrale di contatto pieno e una fase finale di postcontatto. Anche ogni singolo incontro può essere considerato come un ciclo del contatto che si apre e si chiude, evitando così di lasciare gestalt aperte o affari incompiuti. Un paradigma centrale per l'emergenza, la predominanza e il soddisfacimento dei bisogni è la relazione figura-sfondo. Il processo del movimento flessibile tra figura e sfondo può essere interrotto in modo cronico o traumatico. L'interruzione determina una situazione fissa o non compiuta che nel presente interferisce con il buon contatto con il sé e con gli altri. Le "gestalt incompiute" sono infatti considerate una delle principali cause di disagio per le persone, perché assorbono una grande quantità di energia. I procedimenti che possono essere messi in atto per bloccare il ciclo naturale di soddisfacimento dei bisogni sono molti e agiscono come meccanismi di difesa (AA.VV., 2003). La conoscenza delle caratteristiche e del funzionamento di questi diversi meccanismi può essere molto utile al counselor per portare le persone ad un sempre maggior livello di consapevolezza del loro funzionamento. La Gestalt fornisce anche una serie di tecniche specifiche che hanno lo scopo di aumentare la consapevolezza delle esperienze personali o di sviluppare la capacità di scelte responsabili.

### **Input da altri approcci**

Nell'applicazione di un modello integrato, l'utilizzo di elementi provenienti dall'approccio cognitivo-comportamentale può essere molto utile per fornire ai clienti strumenti per poter comprendere e gestire meglio la propria vita. Questo può avvenire attraverso la consapevolizzazione e l'eventuale modifica o sostituzione di alcune forme di pensiero negative o convinzioni irrazionali e disfunzionali, con altre più efficienti, costruttive ed efficaci o anche tramite la

pianificazione del raggiungimento dell'obiettivo con la segmentazione del percorso in una serie di sottopassi più limitati, utilizzando il concetto di rinforzo positivo, che aumenta la possibilità che un comportamento si ripeta (Spalletta, Germano, 2006). L'approccio cognitivo-comportamentale al counseling si basa sui principi dell'apprendimento, che vengono utilizzati al fine di far acquisire al cliente convinzioni e comportamenti efficaci e diminuire ed annullare quelli problematici e disfunzionali. Esso prende in considerazione tre aree complementari del funzionamento psicologico: le modalità rappresentative, le strutture cognitive e il comportamento della persona. La modifica di una di queste aree implica il cambiamento anche nelle altre attraverso un processo di feedback circolare. E' un approccio che può essere utile per focalizzare i pensieri automatici e le convinzioni irrazionali che sono alla base dei comportamenti problematici in un intervento di counseling che si proponga come obiettivo la loro modificazione. Un elemento teorico significativo è il concetto di "self efficacy" di A. Bandura, definito come l'insieme delle convinzioni che le persone possiedono riguardo alle proprie capacità di concepire e mettere in atto azioni funzionali ed efficaci per il raggiungimento dei propri obiettivi. Dal livello di autoefficacia che una persona possiede deriva la sua modalità di reazione alle difficoltà della vita (AA.,VV., 2003)

Essendo un approccio di natura pedagogica e di tipo direttivo, che usa una metodologia d'intervento verbale basata sulla discussione e la confutazione, richiede una forte motivazione da parte del cliente e grande fiducia nel counselor, unita alla disponibilità a seguire le sue precise indicazioni. La sua applicazione presuppone quindi, oltre ad una valutazione delle caratteristiche del cliente e delle sue problematiche, una situazione di alleanza collaborativa già stabilita e consolidata e un percorso non in fase iniziale, ma già ben avviato. In certi casi, inoltre, funziona meglio se combinato con interventi e tecniche più esperienziali, come ad esempio quelle di tipo gestaltico, perché lavorare solo sul piano cognitivo spesso può non essere sufficiente se le convinzioni da modificare sono molto radicate (Spalletta, Germano, 2006).

All'interno del modello Pluralistico integrato si approfondiscono inoltre alcuni altri approcci alla crescita ed evoluzione della persona così da permettere al Counselor in formazione di imparare ad adattare il proprio intervento sulla persona e sui suoi bisogni, desideri, meccanismi di difesa e risorse specifici.

Gli elementi di Analisi Transazionale forniscono nella nostra formazione una guida al processo di cambiamento che implica un attivo coinvolgimento del cliente.

L'assunto dell'AT è che le persone adulte prendono le loro decisioni in base a premesse del passato, che allora si sono rivelate appropriate per i loro bisogni ma che possono nel presente non essere più valide. La capacità di modificare le decisioni precoci, attraverso un percorso di counseling, è orientata verso l'aumento della consapevolezza, con l'obiettivo di rendere i clienti capaci di deviare il corso della loro esistenza (Miglionico, 2002).

La consapevolezza è un primo passo importante nel processo di cambiamento dei clienti nel loro modo di pensare, sentire e agire. Nei primi stati del percorso si possono utilizzare tecniche che incrementino nei soggetti la consapevolezza dei loro problemi e delle alternative disponibili per portare a cambiamenti significativi. Col procedere del percorso i clienti sperimentano i "dovrei-non dovrei" e i "faccio-non faccio", che sono stati i fili conduttori della loro vita e, una volta identificate e rese consapevoli queste voci interne, si troveranno in una posizione migliore per analizzare criticamente tali messaggi e per comprendere in che modo continuano a vivere sotto la loro influenza (Spalletta, Germano, 2006).

Il modello bio-funzionale corporeo è inquadrato nella nostra formazione per sottolineare l'importanza dell'integrazione mente-corpo. Nel counseling l'essere umano è considerato nella sua interezza e rendere consapevole il cliente di quanto la sua problematica o il suo momento di crisi influisca anche e soprattutto sul suo benessere fisico, è di fondamentale importanza.

Il modello sistemico-relazionale pone l'accento su un'altra dimensione della vita dell'individuo, il contesto familiare in cui è cresciuto e in cui attualmente vive. Il cambiamento individuale non può prescindere dal considerare le risorse personali e relazionali che l'individuo ha a disposizione, compreso il proprio sistema familiare.

La formazione in PNL è un'ulteriore approfondimento dell'area di comunicazione, in particolare sviluppiamo tale argomento con un accento sulla PNL umanistica che si concentra su modalità empatiche e di facilitazione comunicativa da applicare nella relazione con il cliente.

### **L'art counseling e l'approccio espressivo**

Il counseling espressivo o art-counseling include l'insieme delle tecniche e delle metodologie che utilizzano i mediatori artistici e le attività artistiche visuali, il colore, il disegno, la musica, la danza, il movimento consapevole, la drammatizzazione e il teatro, le fiabe, la costruzione e narrazione di storie e racconti come mezzi finalizzati al recupero ed alla crescita della persona nella sfera emotiva, affettiva e relazionale e strumenti che agevolano la persona ad entrare in relazione intima con se stessa ed a fare esperienza piena di sé stimolando la creatività ed il cambiamento. In una prospettiva di Counseling Espressivo che, non entrando nell'ambito terapeutico e di cura riservato all'Arteterapia, mira al benessere e al potenziamento della persona attraverso l'emersione delle proprie risorse.

Il focus, più che sul prodotto finale, è sul processo creativo in sé: quando una persona è immersa in un'attività creativa riceve una serie di sollecitazioni a livello fisico, intellettuale ed emozionale che portano a mutamenti organici e psicologici che favoriscono i processi di miglioramento. Inoltre il processo di produzione del mezzo espressivo così come i prodotti finali dell'espressione artistica, osservati ed esplorati fenomenologicamente, dal punto di vista sia del cliente che si esprime nel mezzo creativo che dall'osservazione dei/delle counselor o degli altri presenti in caso di art counseling di gruppo, possono svolgere altre importanti funzioni. (Malchiodi, 2009)

La funzione evolutiva e di accrescimento degli elaborati dei partecipanti non è legata al risultato estetico o alla capacità o abilità tecnica, quanto piuttosto al processo di autoconoscenza e di contatto intimo con se stessi che il 'prodotto artistico' agevola. Il prodotto espressivo è veicolo di informazioni del mondo interno del soggetto, delle sue strutture e dei suoi pensieri ed emozioni e la creazione artistica diventa materiale di esplorazione per il/la counselor e il gruppo. Il linguaggio simbolico contenuto nel mezzo espressivo, traslato apparentemente dalla realtà del problema e del quotidiano, consente di rivelare in modo indiretto le modalità di espressione proprie del cliente e di osservarle, rifletterle al cliente per l'acquisizione di consapevolezza del proprio funzionamento, cognitivo, emotivo, valoriale. Qualsiasi manifestazione della persona viene considerata come una forma espressiva della propria interiorità e personalità che può essere esplorata al fine di ampliare la consapevolezza e sperimentare modi più fruttuosi e soddisfacenti di esprimersi e di vivere; per questo parliamo di Counseling Espressivo e non solo artistico.

L'espressione col mezzo artistico funge infatti da fattore di protezione e contenimento, e da oggetto mediatore nella relazione tra l'utente e il counselor, e così, pur rispettando i meccanismi di difesa, in qualche modo li aggira e favorisce la libera espressione del proprio mondo interiore, una maggiore auto-consapevolezza e l'attivazione di risorse creative.

Attraverso l'espressione artistica e creativa, è possibile incrementare la consapevolezza di sé, fronteggiare situazioni di difficoltà e stress, esperienze traumatiche, migliorare le abilità cognitive e godere del piacere che la creatività artistica porta con sé.

L'intervento tende ad attivare diverse modalità di comunicazione, promuove l'autostima e la possibilità di percepirsi, da parte di chi ne usufruisce, come individuo capace di fare e di esprimere e attiva un contesto di relazione attraverso il lavoro di gruppo. Attraverso di esso si ha la possibilità di attivare risorse che tutti possediamo: la capacità di elaborare il proprio vissuto, dandogli una forma, e di trasmetterlo creativamente agli altri. (Malchiodi, 2009)

Il counseling espressivo consiste quindi nel coniugare le procedure e le teorie artistiche con orientamenti e fondamenti delle teorie della psicologia, della pedagogia, dell'antropologia e della comunicazione non-verbale, in una disciplina che concentra la propria attenzione sul processo artistico-espressivo per gli obiettivi del counseling. È possibile ed utile utilizzare il colore e l'espressione artistica, la scrittura, le drammatizzazioni, la danza ed il movimento consapevole in incontri e percorsi individuali, ma il contesto in cui si esprime al meglio la potenzialità di promozione dell'autoriflessione e di conoscenza autentica di sé dell'espressione artistica creativa è quello del gruppo, in particolare dei gruppi di crescita personale.

Nei laboratori espressivi il processo individuale diventa un processo di crescita all'interno di un gruppo che si forma, cresce e si arricchisce con il contributo ed i lavori di tutti i partecipanti. Partendo da una tematica condivisa, i partecipanti si attivano utilizzando di volta in volta strumenti diversi e la crescita si esprime attraverso il coinvolgimento esperienziale ed attivo dei partecipanti ed è potenziata dalla relazione che si crea all'interno del gruppo. I partecipanti diventano specchi-opportunità per relazionarsi con le parti di noi che emergono e che si liberano attraverso il lavoro espressivo. Le realizzazioni artistiche, le espressioni sonore, verbali, corporee comunicano la ricchezza e la complessità del mondo interiore della persona ed è attraverso la condivisione nel gruppo e l'elaborazione dei prodotti artistici espressivi agevolata dal Counselor che è possibile una maggior comprensione di quanto emerge e l'integrazione fra l'espressione creativa e l'esperienza autentica della persona.

I moduli formativi espressivi che caratterizzano la nostra formazione, ed i laboratori esperienziali interni al Master, oltre che di Counseling Espressivo e tecniche artistiche pittoriche, riguardano teatro e arti drammatiche, auto narrazione e scrittura creativa, fiaba, poesia e metafora, fotografia, mitologia greca, tecniche immaginative e fantasie guidate, legge dell'attrazione e pensiero creativo, danza, tango e armonia fra maschile e femminile, costellazioni familiari sistemiche, yoga e yoga della risata, contatto, ascolto corporeo e consapevolezza, bioenergetica, body mind counseling, globalità dei linguaggi, philosophy for children and community.

### **1.7.1 Definizione sintetica**

Integrato

## **2. Presentazione del corso**

### **2.1 Titolo del corso**

Master in Counseling Espressivo ad Indirizzo Umanistico Esistenziale Integrato

### **2.2 Obiettivi**

Raggiungere una competenza concreta ed operativa nelle diverse tecniche del Counseling Pluralistico Integrato, migliorare le capacità di ascolto e comunicazione, ampliare le capacità creative ed espressive ed acquisire le competenze per sviluppare la consapevolezza, l'autodeterminazione e l'empowerment nei propri interlocutori. Acquisire abilità specifiche nell'utilizzo della mediazione artistica, corporea e creativa nella relazione di aiuto per progettare e condurre gruppi e laboratori di Counseling Espressivo.

### **2.3 Metodologia d'insegnamento**

Il corso prevede l'alternarsi di momenti teorici e momenti esperienziali, anche tramite lavori di crescita personale in gruppo e lavori in triplete (Counselor, Utente, Supervisore). Viene dato particolare rilievo al coinvolgimento dei partecipanti attraverso l'uso di modalità didattiche attive, role-playing, simulate, analisi di casi, visione di filmati, supervisione, feedback sulle attività, laboratori e atelier creativi espressivi.

#### **2.3.1 Percorso personale**

Il percorso personale si struttura in gruppi di crescita interni al Master, uno per ogni anno di corso, condotti al primo anno da Silvia Foschetti, al secondo da Simona Casati e al terzo da Marco Tulli, in un crescendo da modalità rogersiane a modalità espressive integrate di conduzione del colloquio.

### **2.4 Struttura del corso**

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 700

### **2.5 Organizzazione didattica**

#### **2.5.1 Criteri di ammissione**

- a) Diploma di laurea triennale. *oppure*
- b) Diploma di scuola media superiore quinquennale e dimostrazione di avere svolto attività lavorativa per almeno 60 (sessanta) mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale

#### **2.5.2 Modalità di ammissione**

- a) Massimo allievi iscrivibili: 25
- b) Per essere ammessi al corso è necessario:
  - un colloquio motivazionale individuale

- consegna del Curriculum Vitae

### 2.5.3 Esami

Primo Anno - Verifica di Apprendimento

Secondo Anno - Esame scritto con domande aperte sugli argomenti teorici.

Terzo Anno - Esame Teorico scritto, Analisi di un Caso di Counseling scritto e Prova di Conduzione di un Laboratorio espressivo di gruppo

### 2.5.4 Assenze

-Primo Anno e Secondo Anno: è ammesso il 20% di assenze, superato il quale è previsto un recupero a pagamento delle ore necessarie al raggiungimento della soglia del 20%.

-Terzo Anno: è ammesso il 10% di assenze.

### 2.5.5 Materiale didattico

a) Per ogni insegnamento principale verrà indicato un testo bibliografico obbligatorio ed alcuni testi di approfondimento opzionali.

b) Per ogni modulo è previsto il rilascio di una dispensa a discrezione del docente.

## 2.6 Documenti da rilasciare al discente

Alla fine del percorso formativo, espletato tutto quanto richiesto, la struttura rilascia all'allievo:

a) **Diploma di counseling** secondo la denominazione data dalla struttura in cui sia evidenziato il riconoscimento di AssoCounseling con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento.

b) **Diploma supplement** (DS, per info vedi: [https://it.wikipedia.org/wiki/Diploma\\_Supplement](https://it.wikipedia.org/wiki/Diploma_Supplement)): certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore nonché le attività esperienziali svolte ed il relativo monte ore con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento.

c) **Certificato di tirocinio** contenente nel dettaglio le ore, le attività svolte e i soggetti attori (allievo-tirocinante, ente ospitante, tutor e supervisore).

d) **Relazione** iscrizione in ingresso del discente solo per i casi previsti da dall'art. 9, comma b), punto 4) del Regolamento R01.

### 3. Programma del corso

#### 3.1 Formazione teorico-pratica

##### 3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Simona Casati
Fondamenti del counseling	32	Simona Casati Silvia Foschetti
Comunicazione, scelte e cambiamento	32	Simona Casati Silvia Foschetti Marco Tulli Valentina Sarchi
Psicologie	28	Valentina Sarchi Irina Boscagli Simona Caracciolo Massimo Francardi
Altre scienze umane	28	Simona Casati Marco Tulli Valentina Sarchi Guido Ghirelli Serena Martinelli
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Simona Casati Valentina Sarchi Marco Tulli
Etica e deontologia	16	Simona Casati Patrizia Renzoni
Promozione della professione	8	Stefania Zamparelli Marta Benettin
<b>Subtotale insegnamenti minimi obbligatori</b>	<b>168</b>	\

##### 3.1.2 Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Pluralismo Integrato	44	Simona Casati

		Silvia Foschetti Marco Tulli Valentina Sarchi Stefania Zamparelli Patrizia Renzoni
Approccio Artistico Espressivo	54	Simona Casati Marco Tulli Fabio Cerri Riccardo Rubertelli Jolanta Burzynska
Laboratori esperienziali espressivi	52	Simona Casati Marco Tulli Fabio Cerri Stefania Zamparelli Riccardo Rubertelli Jolanta Burzynska
Addestramenti e conduzione laboratori espressivi	34	Simona Casati Silvia Foschetti Marco Tulli Valentina Sarchi
Verifiche di apprendimento ed esami, colloqui individuali, laboratorio redazione tesi finale, orientamento tirocinio	26	Valentina Sarchi Stefania Zamparelli
<b>Subtotale insegnamenti complementari</b>	<b>210</b>	\

### 3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	<b>378</b>	\
---	------------	---

### 3.2 Formazione esperienziale

#### 3.2.1 Percorso personale (scegliere una sola opzione)

TIPOLOGIA	ORE	FORMATORE
Formazione personale individuale	50	
Formazione personale di gruppo	100	Silvia Foschetti Simona Casati Marco Tulli
Formazione personale mista	75	
<b>Subtotale percorso personale</b>	<b>100</b>	\

#### 3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE/I
Supervisione didattica	72	Simona Casati Valentina Sarchi Silvia Foschetti Marco Tulli
<b>Subtotale supervisione didattica</b>	<b>72</b>	\

#### 3.2.3 Tirocinio (minimo 4 convenzioni)

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Attività pratica di Counseling		Dipartimento di Emergenza Urgenza 118. Azienda Usl 3 di Pistoia	Simona Casati
Attività pratica di Counseling		Dipartimento dell'assistenza infermieristica domiciliare / Chronic Care Model. Azienda Usl 3 di Pistoia	Simona Casati
Attività pratica di Counseling		CAM Centro di Ascolto Uomini Maltrattanti Onlus - Firenze	Simona Casati
Attività pratica di Counseling		Centro di Consulenza Giovani di USL centro Toscana	Simona Casati

Attività pratica di Counseling		Servizi di prevenzione e promozione del benessere. Centro di solidarietà Firenze Onlus	Simona Casati
Attività pratica di Counseling		Centro di socializzazione CLA-ConLaborAzione. Electra Aps Onlus - Arezzo	Simona Casati
Eventuale attività di progettazione e/o ricerca	(max 50 ore)	\	Inserire il nome del supervisore e/o del referente e/o del tutor
<b>Subtotale tirocinio</b>	<b>150</b>	\	\

### 3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni

<b>Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio</b>	322	\
--	-----	---

### 3.3 Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività	700	\
----------------------------	-----	---

## 4. Bibliografia del corso

- Spalletta E., Germano F. (2006), *MicroCounseling e MicroCoaching*, Sovera
- Littrell J.M. *Il Counseling breve in azione*, A.S.P.I.C. edizioni scientifiche
- May R., *L'arte del counseling*, Ed. Astrolabio
- Murgatroyd S., *Il counseling nella relazione d'aiuto*, Ed. Sovera
- Mucchielli R., *Apprendere il counseling. Manuale pratico di autoformazione al colloquio di aiuto*, Erickson, Trento
- Mengheri M., a cura di, (2010), *Formare alla relazione d'aiuto. Il counseling ad approccio integrato*, F. Angeli
- Magro G., *La comunicazione efficace*, Ed. Franco Angeli
- Watzlawich P., *Istruzioni per rendersi infelici*, Feltrinelli, Milano
- Watzlawich et al. *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio Roma
- Russo V.C., (2005), *Dinamiche e ostacoli della comunicazione interpersonale*, Ed. Erickson
- Gordon T, (2005), *Relazioni Efficaci*, La Meridiana
- Birkenbihl V, *Segnali del corpo - Come interpretare il linguaggio corporeo*, F. Angeli
- Giannella E., *Etica e Deontologia nel Counseling Professionale nella Mediazione Familiare*, ed Sovera 2009
- Giusti E., Testi A., (2006) *Vincere quasi sempre con le 3 A*, Roma, Sovera
- Bandura A. (2000), *Il Senso di Autoefficacia*, Trento, Erickson
- Anchisi R. & Gambotto Dessy M.(1995), *Non solo Comunicare: Teoria e Pratica del Comportamento Assertivo*. Torino, Edizione Cortina.
- Piccardo C., *Empowerment*, Ed.Cortina
- E. Giusti, A. Iannazzo, *Fenomenologia e integrazione pluralistica*, Ed. Universitarie Romane, Roma
- Rogers C., *La terapia centrata sul cliente*, Ed. La Meridiana
- Rogers C., *Un modo di essere*, Ed. Psycho
- Rogers, C.R. (1971) *Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario*, Roma, Astrolabio-Ubaldini.
- Bozarth J.D. *La terapia centrata sulla persona*, Sovera, Roma
- Carkhuff R., *L'arte di aiutare* Ed. Erikson
- Bowlby J., *Una base sicura*, Ed. Cortina
- Ginger S., *La gestalt. Terapia del "con-tatto" emotivo*, Ed. Edizioni Mediterranee
- Clarkson P., *Gestalt Counseling*, Ed. Sovera
- James M., *L'Analisi Transazionale*, Ed. Garzanti
- Harris T., *Io sono ok, tu sei ok*, Ed. Superbur
- Berne E., *A che gioco giochiamo*, Ed. Bompiani
- Malagoli Togliatti M., Lubrano Lavadera A. (2002), *Dinamiche relazionali e ciclo di vita della famiglia*, Il Mulino
- Fruggeri L. (2013), *Famiglie. Dinamiche interpersonali e processi psico-sociali*, Carocci
- Greenberger D., Padesky C.A., *Penso, dunque mi sento meglio*, Erickson
- Ellis A., *L'Autoterapia Razionale Emotiva*, Ed. Erikson
- Gendlin E. T., *Focusing*, Astrolabio, 1978, Roma.

Elliot E., Watson J.C., R.N. Goldman, L.S. Greenberg, *Apprendere le terapie focalizzate sulle emozioni*, Sovera AA.VV. (2014), *Manuale Diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Goleman D. (1997) *Intelligenza Emotiva*, Milano, Rizzoli

A. Bacon, A. Dawson, *Intelligenza Emotiva*, Ed. Vallardi

Progoff, *Curarsi con il diario*, Ed. Pratiche

Haynes M.E., *Time management*, F. Angeli, Milano, 1996

Sidoti E., (2010), *Promuovere la salute nella comunità*, Milano, Franco Angeli.

Francescato D. (1977), *Psicologia di comunità*, Milano, Feltrinelli.

Cabib e Puglisi A., *Lo stress*, Economica Laterza

Fontana D., *Stress Counseling*, Sovera

Pellegrino F., *La sindrome del burn-out*, Centro Scientifico Editore

Zuliani, A. (2007), *Manuale di psicologia dell'emergenza*, Roma, Maggioli editore.

Colusso L. (2012), *Il colloquio con le persone in lutto. Accoglienza ed elaborazione*, Erickson, Trento.

Mastromarino R. (2013), *La gestione dei gruppi. Le competenze per gestire e facilitare i processi di gruppo*, Roma, Franco Angeli.

Selvatici A., *Il bilancio di competenze*, Maria Grazia D'Angeli-6<sup>a</sup> edizione 2002

Balconi E., Carolei C., *Autobiografia, scrivere di sé per stare bene*, Milano, Edizioni Xenia, 2011

Milner J., O'Byrne P. (2004), *Il counseling narrativo. Interventi brevi centrati sulle soluzioni*, Milano, Erickson.

Rosati Hansen M., *L'arte dell'attore e art Counseling*, Nuova biblioteca di Arti Terapie, 2003

Giusti E., Piombo I. (2003) *ArteTerapie e Counseling espressivo*, Roma, ASPIC Ed. Scientifiche.

Arnheim R., *Verso una psicologia dell'arte*, Einaudi, Torino, 1969.

Denner A., Malavasi L., *Arteterapia: metodologia e ricerca, Atelier terapeutici di espressione plastica*, Ed. Del Cerro, Tirrenia(PI).

Warren B., *Arte terapia in educazione e riabilitazione*, Centro Studi Erickson, Trento.

E. Giusti (2011) *Tecniche immaginative. Il teatro interiore nelle relazioni d'aiuto*, Roma, Sovera

Kandinsky W., *Lo spirituale nell'arte*, SE, Milano, 1989.

Ulsamer B., *Senza radici non si vola. La terapia sistemica di Bert Hellinger*, Crisalide Edizioni

AAVV (2014) *Materiale di certificazione Leader di Yoga della Risata*, Bangalore (India), Laughter Yoga International University

Stefania Guerra Lisi- Gino Stefani (2010); *Globalità dei Linguaggi. Manuale di MusicArTerapia*, Roma, Carocci Faber

AA.VV., *Il counseling a mediazione corporea e i suoi contesti*, 2011, Roma, Franco Angeli

Lowen A., (2013) *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli

## **5. Programmi sintetici**

### **5.1 Storia del counseling**

Vengono tracciate le origini del Counseling e il suo processo di sviluppo storico all'estero e in Italia, con particolare attenzione alle recenti evoluzioni. Si pone l'attenzione al significato del termine, della professionalità e alle differenze fra la figura del counselor, quella dello psicologo e quella dello psicoterapeuta. Vengono inoltre indicate le fondamentali teoriche dell'indirizzo pluralistico integrato della nostra scuola di counseling.

### **5.2 Fondamenti del Counseling**

Si procede alla descrizione delle caratteristiche del colloquio di counseling facilitante quali l'impostazione non direttiva, l'essere centrato sulla persona e mirato ad agevolare l'autocomprensione e l'autosostegno.

Si dà poi una definizione delle abilità di base del counselor di ascolto e gestione del colloquio ed alla valorizzazione degli elementi che favoriscono la costruzione di una relazione di counseling efficace e potenziante per il cliente, in termini di qualità attitudinali e di competenze specifiche del counselor. Per ciascuna delle abilità e caratteristiche evidenziate si fanno numerose esercitazioni pratiche di addestramento che si ripetono nel corso dei vari moduli e del triennio di corso su ascolto attivo, riformulazione, feedback fenomenologico, osservazione comunicazione non verbale, tecniche di counseling breve di emersione di risorse e potenzialità.

Si affronta il tema dell'anamnesi, contratto e analisi della domanda nel counseling. L'accordo fra counselor e utente su come e su che cosa impegnarsi nel processo di counseling costituisce la partenza di un percorso che solo se ben definito all'inizio può procedere nella giusta direzione. Le esercitazioni si incentrano soprattutto sullo sviluppare negli allievi la capacità di definire il problema su cui lavorare (analisi della domanda).

Si procede poi all'identificazione delle componenti fondamentali che caratterizzano il processo di counseling ed il ruolo del counselor in ciascuna delle sue fasi, dall'accoglienza alla chiusura.

Ci si sofferma sulla centralità del passaggio dal problema individuato al bisogno sotteso e quindi sulla fase di definizione dell'obiettivo come elemento caratterizzante del counseling. Si tracciano le linee fondamentali per la definizione di obiettivi positivi, concreti, specifici, raggiungibili, compatibili con un percorso di counseling, piccoli, significativi e verificabili.

Si analizzano i principali fattori di efficacia di un intervento di counseling quali il definire ed esplorare un tema centrale per il cliente, l'adesione ad un contratto chiaro e condiviso, la chiarezza su identità e confini professionali del counselor, la competenza ed il comportamento etico del counselor.

### **5.3 Comunicazione, scelte e cambiamento**

Dopo una breve introduzione ai principali modelli teorici sulla comunicazione, viene approfondito il modello circolare della comunicazione con particolare attenzione alla Pragmatica della Comunicazione di P.Watzlawick, alla comunicazione non verbale e agli ostacoli della comunicazione (T. Gordon).

Un modulo è interamente esperienziale e mirato a sviluppare le competenze relative alla comunicazione non verbale, alla distinzione fra rilevazione oggettiva e attribuzione soggettiva, all'apprendimento di un ascolto e di una comunicazione efficace, attraverso l'esercitazione sui vari aspetti e ostacoli della comunicazione.

Si lavora poi sul concetto di comunicazione efficace ed assertività e distinzione del comportamento assertivo, aggressivo, passivo e manipolatorio. Focalizzazione sul tema della scelta e della presa di responsabilità, delle aree che caratterizzano il comportamento assertivo e tecniche per acquisizione dello stesso.

Un approfondimento è dedicato alla comunicazione e alle dinamiche di gruppo, alle più importanti dinamiche relazionali del gruppo e sulle tecniche di gestione del gruppo stesso da parte del counselor, volte a sostenerne e a valorizzarne le potenzialità.

Seguono una serie di moduli di addestramento in tecniche di counseling basate sulla comunicazione efficace e sulle modalità di conduzione del colloquio potenziante.

## **5.4 Psicologie**

Considerando la conoscenza dei processi evolutivi come elemento fondamentale della formazione del counselor, all'inizio del primo anno si dà ampio spazio ad una panoramica dei vari modelli psicologici, soffermandoci con approfondimento specifico sulla nascita del modello pluralistico integrato che rappresenta la cornice di riferimento della nostra scuola. Attingendo ai principali modelli evolutivi e teorici, infatti, centriamo l'intervento sulla persona, utilizzando di volta in volta quegli strumenti che maggiormente riteniamo efficaci per quella persona specifica, per il suo momento di vita, il problema, le risorse a disposizione, il contesto, etc.

- Approccio rogersiano. Dopo un breve excursus attraverso l'evoluzione del pensiero di Carl Rogers, vengono approfonditi i concetti chiave della terapia centrata sulla persona, le tre condizioni necessarie e sufficienti per un'efficace relazione di aiuto e la tecnica della riformulazione. La metodologia si avvale sia di lezioni frontali che di esercitazioni pratiche
- Approccio gestalt al counseling. Strumenti del gestalt counseling. Dissertazione sul ciclo del contatto e i meccanismi di interruzione e sue applicazioni al counseling.
- Modello dell'analisi transazionale e sue applicazioni nel counseling.
- La teoria dell'attaccamento nel counseling: introduzione alla teoria dell'attaccamento di Bowlby e applicazioni della teoria al counseling. Esperienze di affidamento e accudimento.
- Modello sistemico relazionale: nell'incontro verranno descritti i principali aspetti teorici che caratterizzano l'ottica sistemico-relazionale. Le tematiche specifiche toccate saranno quelle della famiglia, del ciclo vitale della famiglia e dei cambiamenti che la famiglia sta affrontando nel contesto sociale e culturale.
- Modello cognitivo-comportamentale e sue applicazioni al counseling: si approfondisce la conoscenza storico-evolutiva del modello in oggetto e si definiscono gli strumenti adottabili all'interno della relazione di counseling.

## **5.5 Altre scienze umane**

Si introducono moduli afferenti le scienze umane quali filosofia e sociologia.

- Approccio fenomenologico esistenziale.

Già da qualche anno abbiamo inserito i moduli sull'Approccio Fenomenologico Esistenziale in apertura del primo anno di master, poiché riteniamo che questo rappresenti non solo una visione filosofica del mondo e della vita ma una base per il Counselor su cui costruire una modalità operativa che rende la relazione di Counseling centrata sulla persona ed i suoi significati soggettivi e volta all'evoluzione in termini di autodeterminazione, responsabilità, cambiamento. In particolare dalla fenomenologia prendiamo lo stimolo all'osservare, come abilità fondamentale insieme all'ascoltare: osservare il cliente in tutto ciò che è espressione di sé, rimandandolo fenomeno logicamente,

in modo che non ci siano da parte dell'agevolatore interpretazioni personali e che il cliente possa così a sua volta osservarsi nel come si manifesta nel mondo, libero di dare lui stesso i propri significati.

- Approccio espressivo fenomenologico.

Utilizziamo come focus specifico della nostra formazione l'approccio artistico espressivo, in qualità di approccio esperienziale centrato sul processo: il processo che la persona attraversa durante l'esperienza con il colore, il disegno, il gioco, la drammatizzazione, la musica, l'uso della voce, il movimento creativo, l'espressione corporea, la fotografia, le immagini, le tecniche narrative, le metafore, le fiabe, la poesia. Sempre osservato e restituito in modo fenomenologico.

- Autonarrazione e counseling narrativo.

Capire come narrarsi sia un valido aiuto per il proprio benessere e l'occasione per far emergere risorse che il cliente già possiede, messe in atto nei vari momenti e contesti di vita e che può valorizzare ed utilizzare nel momento presente. Forniamo competenze nel campo della narrazione e nell'utilizzo di immagini, metafore e descrizioni di un problema, così che le persone possano prendere una posizione più chiara e consapevole su di esso e centrarsi piuttosto sulle soluzioni procedendo verso il cambiamento.

- Lo stress in ottica psicosociale.

Presentazione del concetto di "stress" inquadrato in un'ottica psicosociale, come una nuova tendenza sviluppata dalla nostra cultura/società in vari ambiti lavorativo, scolastico, familiare, ecc.. e che quindi ricade sull'individuo come pressione dovuta ai contesti di vita. Questo approfondimento permette di conoscerne le ripercussioni a livello psicofisico e di venire a conoscenza delle interconnessioni tra la mente e il corpo e di come queste influenzano la condizione di "salute" dell'individuo. Breve focalizzazione sul concetto di "burn-out" nelle professioni di aiuto.

Presentazione dell'importanza delle tecniche di rilassamento per la salute psicofisica dell'individuo e della comunità alla luce delle considerazioni sugli effetti dello stress e del burn-out. Presentazione degli esiti di studi teorico-pratici sugli argomenti: la PNEI, la meditazione, cenni sulla mindfulness, sul training autogeno. Uso delle immagini e delle fantasie guidate.

- Educazione socio-affettiva, intelligenza emotiva.

Il modulo mira a sviluppare le conoscenze di base e alcune competenze relative ai temi dell'educazione socio affettiva nelle scuole e dell'intelligenza emotiva in ambito di counseling individuale e di gruppo, in ambito sia privato che aziendale. Fra gli argomenti trattati: la resilienza, il senso di autoefficacia, le convinzioni e la vision, i 5 fattori dell' intelligenza emotiva.

- Counseling Aziendale

Il Counselor e il mondo del lavoro. Come si gestiscono le dinamiche organizzative e aziendali, come le persone possono realizzarsi all'interno di organizzazioni e di gruppi . Utilizzo di strumenti mutuati e propri delle Costellazioni Sistemiche per aiutare a vedere, sentire e comprendere l'organizzazione e gestirne le scelte di cambiamento.

## ***5.6 Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia***

Si pone l'attenzione al significato ed alle differenze formative ed operative fra le figure del counselor, dello psicologo e dello psicoterapeuta e ci si focalizza sul definire i confini professionali e gli ambiti di intervento specifici nonché le abilità specifiche da mettere a frutto in sede di equipe..

Elementi di psicopatologia (stili e disturbi di personalità) per poter essere in grado di riconoscere gli interventi che rientrano nell'ambito del counseling e rilevare nel cliente i segnali della necessità di un intervento sul disagio piuttosto che sul potenziamento e sul benessere e di conseguenza effettuare l'invio ad altre professionalità, quali psicologi, psicoterapeuti, psichiatri. Si rafforzano le competenze, le potenzialità e le aree di intervento specifiche del counselor e il suo rapporto con le professioni di aiuto attigue.

Si affronta il tema di salutogenesi e patogenesi, dando uno sguardo generale al significato di salute e a quello di malattia, nel tentativo di fornire un approccio integrato capace di focalizzarsi da counselor sulla valorizzazione e messa al centro della persona con i suoi vissuti ed orientare l'intervento del counselor nell'ambito del benessere, del potenziamento e della prevenzione del disagio. Si introduce il concetto di promozione della salute come processo che mette in grado le persone di accrescere e migliorare il controllo sulla propria salute e la psicologia di comunità che mira a stimolare i membri dei sistemi, attraverso l'educazione socio-affettiva, e la competenza comunicativa verso la responsabilizzazione e l'attivazione intenzionale verso il proprio benessere.

Concetto di Empowerment e dell'abilità di concentrare l'attenzione sulle qualità positive e sulle risorse delle persone, e non su quanto vi è in loro di sbagliato o di mancante, così da aiutarle a diventarne maggiormente consapevoli e ad usarle intenzionalmente. L'obiettivo è quello di rendere i clienti, le persone, le famiglie e le comunità in grado di prendere un maggior controllo sulla propria vita e sul proprio ambiente. Autostima. Autoefficacia.

## ***5.7 Etica e deontologia***

Si studia e approfondisce il Codice etico e deontologico di AssoCounseling, gli atti caratterizzanti il counseling e la non interferenza con altre professioni organizzate in ordini e collegi.

Si affronta il tema dell'identità professionale del counselor fra autorevolezza personale ed efficacia professionale: confini, possibilità, strategie di prevenzione e benessere.

Aspetti fiscali, legali, riconoscimento della professione.

## ***5.8 Promozione della professione***

Come definire/disegnare la personale identità professionale come counselor.

Bilancio delle competenze, analisi delle competenze necessarie ad un counselor, analisi delle proprie competenze e area di forza e di miglioramento, individuazione delle competenze spendibili. Individuazione del target preferenziale con cui lavorare.

Come promuovere la cultura del counseling sul territorio. Come presentarci, singoli counselor o associazioni, in un mondo che non conosce il counseling la specifica professionalità e le sue potenzialità e applicazioni.

Come creare e promuovere la rete professionale, la collaborazione con enti formativi, associazioni, colleghi e con altre figure professionali.

## **5.9 Strumenti e tecniche espressive**

Ciò che caratterizza la nostra formazione, all'interno dell'indirizzo Umanistico Esistenziale Integrato, è il focus Artistico Espressivo. Utilizziamo gli strumenti artistici ed espressivi quali il colore, il disegno, la drammatizzazione, la musica, il movimento, la fotografia, le tecniche narrative, le fiabe, eccetera come mediatori relazionali che agevolano la persona ad entrare in relazione intima con se stessa ed a fare esperienza piena di sé stimolando la creatività ed il cambiamento. Tali strumenti, in qualità di mediatori, permettono di accedere creativamente all'esperienza emotiva autentica della persona bypassando la componente cognitiva, che per lo più per molti di noi è prevalente e che può rallentare la consapevolezza ed il cambiamento. Strumenti che si addicono particolarmente al counselor, che lavora sulla valorizzazione delle risorse e sul miglioramento della qualità della vita della persona.

Li approfondiamo prima singolarmente in moduli specifici e successivamente, nel corso del triennio, realizziamo laboratori espressivi intensivi in cui utilizziamo integrandoli i vari mediatori, seguendo la nostra prospettiva di integrazione e centratura sulla persona.

- Introduzione al Counseling Espressivo ed alla mediazione artistica nella relazione d'aiuto.

Elementi di relazione d'aiuto a mediazione artistica e fondamenti teorico-pratici di intervento. Storia delle artiterapie nelle professioni d'aiuto; la funzione sociale e riabilitativa dell'arteterapia. Arte e creatività. Art counseling, come forma di counseling espressivo che utilizza il processo creativo del fare arte per migliorare il benessere fisico, mentale e ed emotivo di una persona.

- Modelli di laboratorio espressivo. Contesti ed utenze specifiche

Metodologia individuale e di gruppo. Setting, materiali, metodi, tecniche. Tratto grafico ed espressività. Processo creativo. Il lavoro con le immagini in contesti specifici: modalità di intervento con bambini, adolescenti, adulti, anziani, utenti diversamente abili, utenti affetti da malattie. Interventi nelle scuole e nei contesti socio-educativi e multiculturali. Modalità di intervento nella riabilitazione: l'uso degli strumenti audiovisivi nella riabilitazione, progettazione, organizzazione e gestione di interventi sul territorio e nelle aziende.

- Laboratorio del segno, del colore e dei materiali grafici pittorici

- Il lavoro con la fiaba, la metafora e la poesia nel Counseling.

Fiabe e metafore come stimoli per agevolare il contatto con un disagio, o un tema in figura nel cliente e come elaborati creativi della persona da esplorare in significati e contenuti emotivi del processo.

Utilizzo tecniche legate al poetare nelle *due* prospettive di utilizzo di stimolo/espressione creativa è per il Counselor un metodo dolce, creativo, talvolta divertente e rispettoso della specificità del cliente per aiutarlo a entrare in contatto con le proprie emozioni e di divenire maggiormente consapevole dei propri vissuti individuali.

- Fotografia, video e tecniche narrative.

Metodi dell'immagine e biografia personale; video e foto come narrazione di sé; fondamenti della psicologia narrativa; il racconto di sé'-narrare, scrivere, rappresentare; tecniche narrative; la drammaturgia del sé'; tecniche di foto/video/drammatizzazione. Scrittura creativa, invenzione di testi teatrali, di favole, etc. Scrittura autobiografica.

- Gioco, teatro ed arti drammatiche nel Counseling.

Tecniche teatrali e conoscenza di sé. Teorie del gioco e della creatività. Teoria del dramma, le fasi del processo drammatico, giochi di ruolo, tecniche di improvvisazione. Teatro nella prevenzione del disagio sociale e nella riabilitazione. Differenza fra Art Theatre counseling e teatro terapia, metodo teatrale O. Costa e metodo Stanislaskiy, Laboratorio esperienziale d'improvvisazione creativa.

- Musica, voce come strumenti espressivi

Uso dell'elemento sonoro nella relazione di aiuto: musica come veicolo di espressione e comunicazione delle emozioni. Gestione dello strumento "musica" nell'ambito delle tecniche a mediazione corporea e nella relazione di aiuto. Dialogo sonoro musicale. Utilizzo consapevole della voce come espressione di sé e del proprio potenziale. Laboratorio di espressione corporea.

- Danza e movimento nel Counseling.

Il ruolo della dimensione corporea nella pratica del "prendersi cura". Espressione corporea e plastica. W. Reich, Alexander Lowen, l'obiettivo della Bioenergetica. I fondamenti della danza terapia. Modelli di utilizzo della danza a fini evolutivi e di crescita personale. Movimento creativo, possibilità di esplorazione del proprio corpo, limiti/potenzialità. Movimento creativo come veicolo di comunicazione all'interno del gruppo.

- Bodymind counseling.

Rapporto corpo-mente nella storia delle relazioni d'aiuto, interventi top-down e bottom-up, consapevolezza corporea per promuovere la resilienza con tecniche di mindfulness e self-compassion, ruolo del corpo nel setting di counseling individuale e di gruppo.

- Yoga della risata.

Arte di Vivere: esplorazione emozionale verso la scelta consapevole del vivere la pienezza della vita con Gioia. Crea la tua realtà: neuroni a specchio ed empatia. Comprensione delle emozioni e il controllo/gestione dello stress. Filosofia dello Yoga della Risata: come e perché funziona, gibberisch, respirazione consapevole, grounding e benefici per il benessere psicofisico.

- Apprendimento esperienziale per il counseling.

Sessione pratica di apprendimento esperienziale con approccio outdoor. Seguendo il cosiddetto Ciclo dell'esperienza di Kolb, viene proposta una serie di esercizi di gruppo a cui segue una riflessione, che ha la finalità di estrapolare gli apprendimenti raggiunti da ciascun partecipante e la loro applicazione in altri ambiti, professionali o della vita quotidiana.