

1. Presentazione della struttura

1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso

Associazione ArKa. Via Dugnani 1 - 20144 Milano (MI). CF 97660230158, Partita IVA 08778110968. Telefono: 0287129755, Fax 0247951866, Cell. 3273243100, eMail info@arkaassociazione.it;
PEC: arkaassociazione-milano@pec.it; webSite www.arkaassociazione.it.

1.2 Rappresentante legale

STEFANO CARRARA – Psicologo e psicoterapeuta.

1.3 Responsabile didattico

Francesca Polo, Trainer Counselor

1.4 Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Maria Modena

1.5 Corpo docente

1.5.1 Francesca Polo

Trainer Counselor. Svolge attività libero professionale. Vicepresidente dell'Associazione ArKa e responsabile didattica del Master in Counseling Pluralistico Integrato, nell'ambito del quale svolge diversi moduli formativi. Conduttrice di gruppi in diversi settori applicativi: scuola media inferiore, formazione degli adulti, terzo settore.

1.5.2 Paola Stefania Remonti

Counselor e insegnante. Si è formata e tuttora lavora nell'ambito della scuola primaria. Si è diplomata nel 2006 in Counseling Gestaltico umanistico integrato presso l'Associazione ASPIC Counseling e Cultura di Milano, dove in seguito ha continuato la propria formazione, ha svolto tutoraggio nel master triennale di counseling e ha collaborato all'interno dello staff didattico. Si è formata in Costellazioni Familiari e Sistemiche presso il Centro Studi Piazza e successivamente con Bertold Ulsamer. In formazione permanente, integra il counseling con la floriterapia e con la ricerca in ambito corporeo. Conduce seminari sul "sentire-contatto corporeo" e corsi di massaggio e di Alohasi..

1.5.3 Licia Togni

Insegnante di matematica e fisica e Trainer Counselor associata ad AssoCounseling.

Dal 2009 al 2012 ha prestato servizio di counseling individuale presso il Centro di Ascolto dell'Associazione ASPIC Counseling e Cultura di Milano e svolto attività di tutoraggio nel Master triennale. Nel 2010 ha co-fondato l'Associazione Consapevolmente per promuovere la diffusione del counseling. Dal 2010 conduce laboratori di counseling di gruppo per ragazzi delle scuole medie per favorire creatività ed espressività, mediante l'ascolto e la produzione musicale e sonora.

1.5.4 Sandra Isolini

Counselor Professionale dal 2015, esercita la libera professione mediante colloqui individuali e conduzione di gruppi di counseling, con particolare attenzione ai giovani e agli adolescenti.

1.5.5 Antonella Fiacchi

Professional Counselor iscritta ad AssoCounseling, conduce colloqui individuali e di coppia presso il Punto d'Ascolto ArKa e come libera professionista; collabora con ArKa nella formazione.

1.5.6 Fabiana Pozzi

Professional counselor, consulente Fiori di Bach, SpiritualCoach®, operatrice Flower Massage, naturopata in formazione. Opera come libera professionista nella provincia di Monza e Brianza e svolge lavori individuali e di gruppo all'interno delle aziende.

1.5.7 Silvia Carbogno

Trainer Counselor associata ad AssoCounseling, diplomata nel 2013 presso A.S.P.I.C., Scuola Superiore Europea di Counseling a Milano, a indirizzo umanistico integrato, svolge l'attività di Counselor come libera professionista, in Italia (Milano) e in Svizzera (Zurigo).

Collabora attivamente ad attività e progetti a carattere sociale, è docente nel master triennale in Counseling Pluralistico Integrato dell'Associazione ArKa, dove svolge anche attività di counseling presso il Centro di Ascolto.

1.6 Presentazione

L'associazione ARKA, che già propone il Master di Counseling secondo il Modello Pluralistico Integrato con particolare riferimento all'indirizzo umanistico-esistenziale (CERT-0099-2013), è nata a Milano il 27 maggio 2013, dall'iniziativa di professionisti della relazione d'aiuto che si occupano a vario titolo da oltre dieci anni della formazione al counseling. L'associazione si propone, tra i suoi scopi, quello di promuovere la conoscenza, la formazione e l'utilizzo del counseling per favorire il benessere individuale e sociale. ArKa ha stabilmente nel suo organico una quindicina di docenti.

Svolge le lezioni della formazione triennale in Counseling e molte delle altre attività formative e di crescita personale nella sede di Via Dugnani 1 a Milano; può inoltre contare sui locali di un'associazione partner in Via Macchi 44 a Milano per altre attività sociali e formative (supervisioni di gruppo, seminari di aggiornamento per counselor, incontri di formazione formatori).

1.7 Costi

Inserire il costo **totale e omnicomprensivo** del corso: € 1.540 + IVA IVA inclusa esente IVA

2. Presentazione del corso

2.1 Titolo del corso

Dall'io al noi: le abilità di counseling per creare le basi di una presenza consapevole con me e con l'altro.

2.2 Obiettivi

Il corso si propone di formare persone competenti a livello comunicativo e relazionale che possano posizionarsi consapevolmente, nei tessuti sociali che li riguardano, come agenti di presidio di comunità empatiche, connesse, resilienti e solidali.

Le abilità di counseling rappresentano un primo livello di formazione per persone che, a titolo personale e professionale, sappiano leggere i modelli sociali e le criticità in atto e possano introdurre nei contesti di riferimento pratiche di convivenza consapevoli, sane, altruistiche ed ecologicamente orientate.

2.3 Metodologia d'insegnamento

L'insegnamento è teorico-esperienziale e svolto attraverso lezioni frontali, esercitazioni, lavori esperienziali, simulate, role playing, meditazione, per agevolare il coinvolgimento sui piani cognitivo-corporeo-emozionale e sviluppare l'apprendimento sui tre assi di PRESENZA, CONOSCENZA ed ESPERIENZA.

2.4 Struttura del corso

Durata espressa in anni: 1

Durata espressa in ore: 110

10 MODULI da 11 ore (Sabato h 9:30 – 18:00; Domenica h 9:30-13:00), strutturati in

* Lezione teorico-esperienziale (ASSE CONOSCENZA / ASSE PRESENZA)

* Esercitazioni (ASSE ESPERIENZA)

2.5 Organizzazione didattica

2.5.1 Criteri di ammissione

- a) Possesso del diploma di scuola media superiore o titolo equivalente o titolo equipollente.
- b) Possesso di un titolo professionale idoneo (a titolo esemplificativo e non esaustivo: assistente sociale, educatore-animatore di comunità, educatore professionale, formatore, infermiere, insegnante, maestro, operatore sociale, pedagoga, etc.).

2.5.2 Modalità di ammissione

- a) Massimo allievi iscrivibili: 30.
- b) Per essere ammessi al corso è necessario: COLLOQUIO MOTIVAZIONALE.

2.5.3 Valutazione delle competenze acquisite

A) **Verifica teorica-scritta** mediante redazione di una tesina di crescita personale/professionale in merito ai contenuti delle lezioni, ai materiali didattici forniti dai docenti e alla bibliografia obbligatoria; la tesina scritta è valutata collegialmente dall'intera Commissione Didattica; B) **Verifica pratica**: presentazione in plenaria della tesina di crescita personale/professionale, con valutazione degli aspetti di congruenza nell'acquisizione della abilità comunicative e relazionali. La valutazione è a cura di due componenti della Commissione Didattica.

2.5.4 Assenze

Assenze previste: massimo il 10% del monte ore; l'eventuale esubero può essere recuperato nelle successive edizioni del percorso formativo.

2.5.5 Materiale didattico

- a) Bibliografia obbligatoria e testi di consultazione opzionali.
- b) Per ogni modulo è prevista la consegna di una dispensa.

2.6 Documenti da rilasciare al discente

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

- 1) Attestato finale che riporta gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling, ivi compreso il logo/marchio relativo al riconoscimento di AssoCounseling.
- 2) Un documento integrativo dell'attestato di cui al punto precedente ovvero un certificato in cui vengono esplicitati, in maniera dettagliata: ore, attività e natura degli studi effettuati durante il corso.

3. Programma del corso

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling e definizione delle abilità di counseling	8	Francesca Polo
Comunicazione efficace. Teorie e modelli	24	Fabiana Pozzi, Paola Remonti
Le predisposizioni di base dell'operatore e l'ascolto attivo	28	Paola Remonti, Licia Togni, Antonella Fiacchi
Comunicazione assertiva e riflessione sul proprio stile comunicativo	26	Francesca Polo; Sandra Isolini, Silvia Carbogno
La gestione delle dinamiche conflittuali, interventi comunicativi efficaci	16	Francesca Polo, Fabiana Pozzi
Verifica delle competenze acquisite	8	Francesca Polo, Staff didattico
Totale insegnamenti	110	\

4. Bibliografia del corso

Obbligatoria

- Busi, C. (2014) *Perché il counseling non ci salverà*, Mestre, Rivista Passaggio in volo.
- Carkhuff, R. (1993) *L'arte di aiutare. Manuale*, Trento, Erickson.
- D'Ambrosio, V.; Calzeroni, A.; Gislon, M.C.; Santollino, D. (2006) *Manuale di Auto-aiuto*, Dialogos.
- Di Fabio, A.M. (1999) *Counseling. Dalla teoria all'applicazione*, Firenze, Giunti.
- Ginger, S., (2004), *La Gestalt, terapia del con-tatto emotivo*, Roma, Mediterranee.
- Koch, M.C. (2017) *Counseling. Un modo di abitare il mondo. Presupposti, tecniche, finalità*, Milano, Guerini Next
- Mancuso, V. (2017), *Il bisogno di pensare*, Milano, Garzanti.
- Mearns, D.; Thorne, B. (2006) *Counseling centrato sulla persona. Teoria e pratica*, Trento, Erickson.
- Naranjo, C. (2007) *La civiltà, un male curabile*, Milano, Franco Angeli.
- Nhat Hanh, T. (2015) *Trasformare la sofferenza. L'arte di generare felicità*, Firenze, Terra Nuova.
- Novara, D. (2011) *La grammatica dei conflitti. L'arte maieutica di trasformare le contrarietà in risorse*, Milano, Sonda.
- Novara, D. (2022) *La manutenzione dei tasti dolenti. Come riconoscerli e gestirli per stare bene con sé e con gli altri*, Milano, BUR Rizzoli.
- Ostasesky, F. (2006) *Saper accompagnare. Aiutare gli altri e se stessi ad affrontare la morte*, Milano, Mondadori.
- Rogers, C. R. (2013) *La terapia centrata sul cliente*, Firenze, Giunti.
- Rosemberg, M.B. (2003) *Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla comunicazione non violenta*, Reggio Emilia, Esserci.

Consigliata

- Branden, N. (2007) *I sei pilastri dell'autostima*, Milano, Tea.
- Caporale, A.B. (2022) *Essere Counselor. Identità e prospettive di una professione*, Milano, FrancoAngeli.
- Carkhuff, R., (1994), *L'arte di aiutare, guida per insegnanti, genitori, volontari e operatori sociosanitari*, Trento, Erickson.
- Clarkson, P., (2006), *Gestalt Counseling, per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto*, Roma, Sovera.
- Ginger, S., (2005), *Iniziazione alla Gestalt, l'arte del contatto*, Roma, Mediterranee.
- Giannella, E. (2009) *Etica e deontologia nel counseling professionale e nella mediazione familiare*, Roma, Sovera.
- Giordani, B., (1988), *Psicoterapia umanistica. Da C.R. Rogers a R. Carkhuff*, Assisi, Cittadella.
- May, R. (2009) *L'arte del counseling*, Roma, Astrolabio-Ubaldini.
- Mancuso, V. (2020), *I quattro Maestri*, Milano, Garzanti.
- Mucchielli, R. (1993) *Apprendere il counseling*, Trento, Erickson.
- Nanetti, F. (1995) *Miti e metafore del cambiamento*, Milano, Giuffrè.
- Naranjo, C. (1999) *La via del silenzio e la via delle parole*, Roma, Astrolabio-Ubaldini.

Naranjo, C. (2007) *Amore, Coscienza e Psicoterapia*, Pavia, Xenia.

Rizzolatti G.; Sinigaglia, C. (2008) *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Milano, Raffaello Cortina.

Rosemberg, M.B. (2021) *Il linguaggio Giraffa*, Reggio Emilia, Esserci.

5. Programmi sintetici

5.1 Storia del counseling e definizione delle abilità di counseling

Nascita e diffusione del counseling nei Paesi anglosassoni ed in Italia.

Stato dell'arte del counseling in Italia, contestualizzazione del ruolo del counseling nell'ambito di una società in trasformazione.

Definizione di abilità di counseling.

Focus sul ruolo di persone come agenti sociali di presidio di contesti solidali, resilienti, consapevoli ed ecologicamente orientati.

Necessità di creare snodi di relazioni empatiche e comunità competenti.

5.2 Comunicazione efficace. Teorie e modelli

La relazione con sé stessi e con gli altri come base per lo sviluppo di una abilità comunicativa e relazionale.

La consapevolezza di sé nel qui ed ora e l'autosservazione come base per il riconoscimento delle risposte automatiche del nostro organismo (sensazioni, emozioni, pensieri).

La consapevolezza dei propri bisogni all'interno del modello del ciclo di contatto gestaltico.

L'assunzione di responsabilità e la libertà di scelta all'interno dei modelli umanistico-esistenziali.

Tecniche di comunicazione efficace: linguaggio Io, feedback fenomenologico.

5.3 Le predisposizioni di base dell'operatore e l'ascolto attivo

Il modello teorico rogersiano e le attitudini di base: autenticità, congruenza, empatia.

L'osservazione del comportamento non-verbale e la capacità di abitare il silenzio.

Tecniche dell'ascolto attivo.

Le vissi.

5.4 Comunicazione assertiva e riflessione sul proprio stile comunicativo

Aggressività, passività e comunicazione assertiva.

La narrazione di sé come specifico story telling e l'osservazione del cambiamento attraverso un percorso di rinarrazione di sé.

La prospettiva cognitivista ed i principali errori comunicativi.

La confrontazione, abilità di derivazione gestaltica, come elemento per attivare una critica costruttiva, non giudicante, empatica e trasformativa.

Il corpo come agente comunicativo creativo e spontaneo: come riacquisire una maggiore libertà espressiva, responsabile e rispettosa dell'altro.

5.5 La gestione delle dinamiche conflittuali, interventi comunicativi efficaci

La distinzione tra violenza e conflitto, gli elementi costitutivi e distintivi di entrambi.

Le teorie del conflitto e i modelli per la sua gestione e risoluzione.

La comunicazione non violenta, teoria e modelli.

Tecniche per l'autoregolazione e comunicazione della rabbia e in generale delle emozioni, tecniche per esprimere richieste efficaci.