

# **1. Presentazione della struttura**

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

**Istituto Artemisia** – Formazione in Counseling Relazionale. Partita IVA 10474120010. Tel. 3455740517, eMail [artemisia@formazionepersona.it](mailto:artemisia@formazionepersona.it), web [www.istitutoartemisia.it](http://www.istitutoartemisia.it)

Sede di Torino: Corso Moncalieri, 249/4 – 10133 Torino (TO)

Sede di Ivrea: Via Giuseppe Di Vittorio, 12 – 10015 Ivrea (TO) – c/o Performa

Sede di Avigliana: Via Montenero, 4 – 10051 Avigliana (TO) – c/o Worcup!

## ***1.2 Rappresentante legale***

Arianna Garrone

## ***1.3 Responsabile didattico***

Arianna Garrone

## ***1.5 Corpo docente***

### **Arianna Garrone**

Trainer e Supervisor Counselor il n° REG-A0737-2012. Registro Italiano dei Counselor di Assocounseling® (RICA). Direttore e Responsabile Didattico dell'Istituto Artemisia Formazione in Counseling Relazionale. E' stata Membro del Comitato Scientifico di AssoCounseling. Professional Coach iscritta a AICo. Formatrice nel Master in senologia multidisciplinare , ospedale Sant'Anna Torino Regione Piemonte. Trainer dell'Accademia di Counseling Strategico Relazionale della sede di Potenza, sede di Milano, sede di Gravina di Puglia e di Bologna. Trainer Counselor dell'Istituto di Formazione in Counseling Relazionale Ulisse. Responsabile del Progetto di sostegno al lutto nella Fondazione A. Fabretti. È responsabile e supervisore dei gruppi AMA (gruppi di auto mutuo aiuto) sul lutto in Piemonte. È stata socia fondatrice e Presidente dell'associazione "Salute Donna Torino" che si occupa di lavorare sulla prevenzione primaria di recidive di tumori e altre malattie, intervenendo sullo stile di vita. Formatasi nell'ambito delle dinamiche relazionali, svolge l'attività di Professional Counselor e Counselor Trainer da 20 anni e si occupa di sostenere il cliente nel suo percorso di crescita personale per migliorarne la qualità della vita e giungere ad un rinnovato equilibrio interiore. Lavora sulla prevenzione e la risoluzione dei difficoltà temporanee quali la tensione, l'ansia, le insicurezze; le fasi di superamento di difficoltà personali quali le separazioni, i lutti, la relazione con i figli e la risoluzione di particolari situazioni personali e familiari. Dal 2009 è Direttore dell'Istituto Artemisia – Formazione in Counseling Relazionale, si occupa dei programmi didattici e di tirocinio per la realizzazione di percorsi di formazione e specializzazione come Counselor, coordina le risorse assegnate alle attività formative, definisce i percorsi di aggiornamento per i Counselor professionisti. È formatrice di "facilitatori" di gruppi di auto mutuo aiuto e partecipa attivamente in diverse Associazioni ed Organizzazioni. Collabora con numerosi Presidi Sanitari regionali, ASL, Enti Locali, Università Facoltà di Scienze della Formazione; Servizi Educativi di Torino e Ventimiglia; Interfacoltà di Torino Laboratorio Teatro Sociale e Counseling; Coop ed Ipercoop; Biblioteche civiche Torino; Ospedale San Giovanni Antica Sede; Milano Cascina Rosa Istituto Tumori di Milano; Breast-unit Molinette; Ministero della Salute; Cuneo Hospice di Busca; Aosta Istituto Clinico della Val d'Aosta; ASL

1, ASL 2, ASL 5, Arci, Cesvolt e Idea Solidale; Consorzio Formazione Canavese; Api Formazione; Reconsult; case di cura; Alma Mater; UAAR; ANAPACA; Comune di Caselette – TO; Comune di Borgone di Susa; Torino Poliambulatorio Promed; Senior del Comune di Torino; Associazione Salute Donna Nazionale; Associazione R.A.Vi; Ga.Dos; A.N.D.O.S.; V.I.T.A.; CEDAS; AMA Milano-Monza Brianza; Amazzoni Club Donne Manager; CIF Centro Italiano Femminile; Donne di Mirafiori; CUS Torino; circoscrizione VII e X; Uni3 Caselette e Buttigliera Alta; UGI. COISP (coordinamento per l'indipendenza sindacale delle forze di polizia), CRI (croce rossa di Settimo To), comune di Settimo, di Caprie, di Caselle e altri comuni della Val di Susa. CISS di Pinerolo. Inoltre collabora con la Scuola Holden, Università degli Studi di Torino dipartimento di Psicologia; Città Studi Biella; Alta Scuola Pedagogica dei Grigioni, Unione Europea Fondo Europeo Sviluppo Regionale per progetto INTERREG: Programma Operativo di cooperazione Transfrontaliera Italia Svizzera 2007-2013.

## **Lucia Fani**

Counselor Supervisor e Trainer, Avvocato e Mediatore Familiare, Presidente Comitato Scientifico di AssoCounseling e Vicepresidente Membro della Giunta Esecutiva Colap. Collabora come docente presso l'Istituto Artemisia Counseling Relazionale. Libero professionista, opera come counselor in ambito personale e nelle organizzazioni, docente e formatore presso scuole di counseling e di formazione.

## **Pietro Pontremoli**

Laureato in Filosofia all'Università degli Studi di Pavia e membro della Scuola di Psicanalisi Freudiana. Svolge la libera professione di Counselor (certificato Trainer e Supervisor) e psicanalista. Ha maturato esperienza con adolescenti e adulti. E' docente di filosofia applicata presso l'Università per l'età adulta UNI-Crema e di filosofia, storia, psicologia e pedagogia. E' stato coordinatore di progetti di supporto alle attività del Dipartimento di Clinica Neurologica e Psichiatrica dell'età evolutiva della fondazione Istituto Neurologico Casimiro Mondino di Pavia. E' Direttore Scientifico della Scuola di Counseling Filosofico Autogeno di Pavia e del Corso Triennale di Counseling Sociale, responsabile didattico di Lyceum – Seminario permanente in Filosofia applicata e counseling. E' referente istituzionale e membro del Comitato Scientifico dell'associazione di Psicologia integrata e complementare presso il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) per l'area counseling. Partecipa ai lavori di MultiSport3ining come Counselor in ambito sportivo e filosofo dello sport. Alla principale formazione filosofica e psicoanalitica, ha affiancato la partecipazione a corsi di formazione presso il Centro Studi Erickson, l'Italian Committee for the Study of Atogenic Therapy and Training, il Laboratorio Psicotecnica, la society of Neuro Linguistic Programming. E' giornalista pubblicista iscritto all'Ordine, membro del Comitato Scientifico della Rivista Italiana di Counseling e collaboratore della Rivista Formanotizie. Presidente del Comitato Scientifico di AssoCounseling.

## **Alberto Walter Cericola**

Trainer Counselor, numero A0010 Registro Italiano dei Counselor di Assocounseling® (RICA). Mediatore familiare e naturopata. Diploma in counseling conseguito presso Centro Studi di Terapia della GESTALT di Milano. diploma del corso di "Mediazione Familiare" tenutosi presso lo Studio Metafora di Milano riconosciuto A.I.Me.F. Corso e certificazione di "Emotional Truly and Credibility" e "Emotional skills and competencies del Paul Elkman Group.

## **Antonio Quaglietta**

Counselor Relazionale iscritto ad AssoCounseling. Direttore dell'Accademia di Counseling Strategico Relazionale della sede di Potenza, sede di Milano, sede di Gravina di Puglia e di Bologna (corso riconosciuto AssoCounseling). Laurea in discipline Psicosociali e in Scienze Politiche, Coaching motivazionale e aziendale. Trainer in PNL.

## **Sergio Siccardi**

Supervisor Counselor Trainer n° REG-A0736-2012. Registro Italiano dei Counselor di Assocounseling® (RICA). Direttore dell'Istituto Ulisse Formazione in Counseling Relazionale. Fondatore e Vicepresidente dell'Associazione Culturale CASP Piemonte. Svolge l'attività come Counselor, Trainer e formatore con incontri individuali, di coppia, familiari e di gruppo. Gli ambiti di lavoro che predilige riguardano la relazione di coppia, i temi della sessualità, il miglioramento dell'intelligenza emotiva, il Counseling corporeo e la meditazione.

## **Maria Chiara Pizzorno**

Psicologa. Iscrizione all'Albo degli Psicologi del Piemonte, anno 2006, numero 4743. Professional Counselor, diplomata Istituto Artemisia Formazione in Counseling Relazionale. Diploma di Maturità classica, laurea magistrale in Psicologia – Area Lavoro e Organizzazione nel 1998. Dottorato di ricerca in Scienze Umane, indirizzo Psicologia della Salute e della Qualità della Vita Università degli studi di Torino nel 2011. Si occupa di orientamento e di life skill in ambito scolastico.

## **Cristina Salà**

Professional Counselor n° REG-A1443-2014. Registro Italiano dei Counselor di Assocounseling® (RICA). Diplomata presso l'Istituto Artemisia Formazione in Counseling Relazionale. Si è formata negli anni nel Counseling Narrativo.

## **Arianna Fornaresio**

Professional Counselor n° REG-A1464-2014. Registro Italiano dei Counselor di Assocounseling® (RICA) Diplomata presso l'Istituto Artemisia Formazione in Counseling Relazionale. Diplomata in Lingua e Cultura Cinese presso il Centro Studi per il Medio ed Estremo Oriente C.E.S.M.E.O. (Corsi di Studi Triennale). I suoi ambiti di intervento sono di Benessere personale e relazionale sociale. Collabora presso l'Istituto Artemisia in tematiche junghiane a livello teorico ed esperienziale.

## **Simona Ferrari**

Formazione umanistica, laurea in lingue e letterature straniere conseguita presso l'università degli studi di Torino. Professional Counselor n° REG- A2094 Registro Italiano dei Counselor di Assocounseling® (RICA). Diplomata all'Istituto Artemisia formazione in Counseling Relazionale. Professional Coach iscritta a AICo. Esperta in gestione e formazione risorse umane in aziende private. Esperta in gestione centri di costo in aziende private. Master in Information Technology & Operation presso il MIP- Politecnico Di Milano. Docente e tutor presso l'istituto Artemisia formazione in Counseling Relazionale.

## **Maria Teresa Cravero**

Professional Counselor n° REG-A1701-2015. Registro Italiano dei Counselor di Assocounseling® (RICA). Diplomata presso l'Istituto Artemisia Formazione in Counseling Relazionale. Assistente Sociale. I suoi ambiti di intervento sono Benessere personale, relazionale e sociale.

## **Ilda Maria Gutierrez**

Farmacista. Professional Counselor diplomato presso l'Istituto Artemisia Formazione in Counseling Relazionale, iscritto ad AssoCounseling.

## **Alex Riccardo Perucco**

Laurea triennale in commercio estero, facoltà di economia presso l'Università di Torino. Diplomato all'istituto artemisia in Conseling relazionale. Esperienza pluriennale in ruoli manageriali in ambito Luxury Retail. Attualmente Store Manager presso Giorgio Armani da oltre due anni. Esperienza pluriennale come Team Manager, Trainer e Coach in Louis Vuitton Italia. Docente in ambito Retail presso Gamma Servizi, Consorzio per la formazione aziendale. Docente presso istituto Artemisia formazione in Counseling relazionale.

## **1.6 Presentazione**

L'Istituto di Formazione in Counseling Relazionale ARTEMISIA nasce nel 2009 dall'esperienza maturata in oltre 20 anni di lavoro nell'ambito del Counseling Relazione dalla sua direttrice Arianna Garrone.

L'esperienza di lavoro concreto ha permesso di creare e collaudare efficaci strumenti di Counseling integrando aspetti della formazione junghiana, gestaltica, di bioenergetica con tecniche di ascolto e la meditazione.

L'inserimento di specifiche metodologie basate sulle nuove scoperte delle neuroscienze ha consentito l'acquisizione di ulteriori competenze nell'ambito della comunicazione efficace ed assertiva.

Le principali attività dell'Istituto Artemisia:

- Corsi base di formazione triennale di Counseling Relazionale
- Corso in abilità di counseling
- Corso di formazione in Professional Coaching
- Corsi di aggiornamento professionale e supervisione per counselor, assistenti sociali, educatori, insegnanti e per tutte le professioni d'aiuto che agiscono in contatto con realtà difficili ed emotivamente coinvolgenti
- Corsi di approfondimento nell'ambito del lavoro ed organizzazioni, Counseling familiare, scolastico e sanitario
- Gruppi di Auto Mutuo Aiuto
- Incontri individuali, di coppia, di gruppi volti a favorire il benessere della persona
- Attività di ricerca in ambito tanatologico ed oncologico e non solo
- Attività di promozione presso enti ed organizzazioni del territorio volta alla conoscenza del Counseling ed alla stipula di convenzioni finalizzate allo svolgimento del tirocinio curriculare svolta dal corsista in collaborazione con un tutor e con la supervisione del responsabile didattico dell'Istituto.

L'Istituto Artemisia opera, inoltre, per promuovere in ogni ambito la diffusione della filosofia di vita proposta dal Counseling Relazionale incentivando una cultura volta a promuovere le potenzialità delle persone, la capacità di

autodeterminazione, la creazione di buone relazioni interpersonali al fine di migliorare la qualità della vita propria e della comunità.

L'Istituto Artemisia Si avvale per lo svolgimento delle lezioni, dei colloqui individuali, delle supervisioni di idonei locali presso la sede della scuola. E' dotato inoltre di adeguati strumenti didattici ed informatici.

## **1.7 Orientamento teorico**

### IL COUNSELING RELAZIONALE e C. ROGERS

Il Counseling Relazionale ha origine dall'innata necessità dell'uomo di confrontarsi e condividere pensieri, idee e sentimenti. Ha le sue radici in vari orientamenti: dalle scienze umanistiche alla filosofia, dalla fenomenologia all'esistenzialismo, alle Neuroscienze, alle numerose discipline olistiche.

Si occupa di migliorare le relazioni dell'individuo con se stesso e con il suo ambiente.

L'esistenza umana è scandita da momenti di passaggio (adolescenza, vecchiaia ecc.) e da eventi (lutto, separazione, conflitti, perdita lavoro ecc.) che possono generare perdita di equilibrio e serenità. Non sempre è possibile affrontare da soli queste situazioni.

L'intervento di Counseling Relazionale ha come obiettivo quello di aiutare la persona in difficoltà ad avere una diversa prospettiva della situazione vissuta e gli strumenti per attingere alle proprie risorse per affrontare e superare in modo autonomo il momento di difficoltà.

Durante la formazione triennale il corsista sviluppa, attraverso un percorso individuale e di gruppo, abilità di ascolto, di riflessione, capacità relazionali che gli permetteranno di prendersi cura di sé e di poterlo poi fare con gli altri. Impara a conoscere i suoi bisogni, a sentire attraverso il proprio corpo, a stare in contatto con le sue emozioni.

Il percorso formativo in Counseling Relazionale si evolve attraverso un processo di sviluppo personale che permette di acquisire capacità e sensibilità, conoscenze e competenze, esperienze che consentono la costruzione di uno stile personale nel proporsi con Counselor in una condizione di benessere personale e relazionale.

Carl R. Rogers è stato uno dei rappresentanti più originali della psicologia clinica ed ha dato un contributo fondamentale allo sviluppo della psicologia umanistica in un'epoca in cui le relazioni d'aiuto erano fortemente condizionate da un modello d'intervento medico. Fu capace di apportare profondi cambiamenti nel campo della psicoterapia ma più in generale delle relazioni umane.

Egli aveva la convinzione che in ogni terapia era fondamentale l'atteggiamento del terapeuta e fu il primo ad avere una visione della natura umana basata sulla fiducia della capacità innata di ogni individuo a tendere alla salute e all'autoregolazione.

La Terapia Centrata sul Cliente è di fondamentale importanza perchè il Counselor possa condurre il cliente ad un lavoro di auto aiuto riconoscendo la forza vitale di ogni persona a compiere un'azione costruttiva.

Il compito di un bravo Counselor è quella di creare le condizioni per cui durante la seduta il cliente possa entrare in contatto con la sua natura profonda e valutare da solo quale scelta è per lui in quel momento più efficace.

Rogers ha dimostrato che la comunicazione è terapeutica, cioè capace di produrre cambiamento, quando il Counselor è in grado d'avere una relazione centrata sulla persona, quando il cliente viene compreso nel qui e ora come persona unica capace di sviluppare in modo autonomo le proprie risorse e di autodeterminarsi.

Ogni comunicazione evolutiva, ogni incontro con un cliente dovrebbe pertanto essere caratterizzato dall'accettazione incondizionata dell'altro intesa come assenza di giudizio dall'empatia,

dall'ascolto attivo,  
dalla congruenza.

Questi quattro principi enunciati da Rogers caratterizzano tutto il percorso di formazione dell'Istituto Artemisia che si basa su valori quali l'accoglienza, il rispetto, la fiducia, l'accettazione, di sé e del cliente.

Altre principali teorie cui il Counseling Relazione trae riferimento:

La teoria analitica di C. Gustav Jung

L'approccio fenomenologico nella terapia della Gestalt di F. Perls

La Teoria IBP di J. Lee Rosenberg

Le teorie di PNL di R. Bandler

Le Teorie di crescita personale di D. Goleman

Le Teorie di Comunicazione non Violenta di M. B. Rosenberg

La Pragmatica della Comunicazione di P. Watzlawick

Tecniche a Mediazione Corporea

## IL CONTRIBUTO di C.G.JUNG

In C.G. Jung occupa un posto centrale la teoria della personalità.

Il "processo di individuazione" descritto da Jung ha come obiettivo lo sviluppo della personalità individuale: rappresenta l'espansione delle particolarità di un individuo che, pur costituendo una "via individuale" (Sé), deve condurre a uno spontaneo riconoscimento delle norme collettive (lo strutturato)

L'individuazione rappresenta un processo di evoluzione dell'individuo che si sviluppa in tre direzioni, (rappresentate con il simbolo dell'albero) : verso l'alto con la componente spirituale, verso l'ambiente circostante con la componente relazionale e verso il profondo. L'individuazione porta a un "ampliamento della sfera della coscienza", è il processo dell'incontro e del progressivo sviluppo della relazione dell'io con il Sé (conscio\ inconscio)

I concetti junghiani scelti e utilizzati nella formazione dei Counselor sono: La sincronicità degli eventi, la consapevolizzazione dei temporanei conflitti, vita simbolica, funzione trascendente.

Questi aspetti del lavoro di Jung sono utilizzabili nella formazione in quanto l'approccio junghiano nei momenti di difficoltà, dallo stesso definiti "le buie notti dell'anima", aiutano a comprendere il senso della propria esistenza. L'uso di strumenti di counseling relazionale quali l'ascolto attivo, l'apprendimento di tecniche di consapevolezza nel qui e ora facilitano la persona a riformulare la realtà vissuta nel momento riconoscendo e utilizzando le proprie risorse per trasformare e superare le difficoltà contingenti.

Questo anche attraverso l'uso junghiano del simbolo come espressione di polarità interne al soggetto e parte fondante della "funzione trascendente" vista come un processo di ricerca di un nuovo equilibrio tra gli opposti che hanno causato la crisi, e attraverso il quale si lavora insieme, counselor e cliente, per "costruire" il benessere di quest'ultimo.

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

Argomenti trattati:

La sincronicità degli eventi

La consapevolizzazione dei temporanei conflitti.

## IL CONTRIBUTO di FRITZ PERLS

Secondo 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.

Suoi principi fondamentali:

-La focalizzazione sul presente: sul "qui e ora"

-La visione soggettiva della realtà secondo il punto di vista fenomenologico: la realtà è percepibile solo attraverso una propria visione soggettiva e contestualizzata. Tale soggettività comprende pertanto l'accettazione di come siamo, in quanto individui unici e irripetibili.

- L'osservazione neutrale e la sospensione del giudizio: la narrazione come strumento utile alla comprensione

-La responsabilità personale: abbiamo la possibilità di scegliere la strada che vogliamo percorrere, il diritto di vivere la vita che vogliamo vivere. Possiamo non seguire passivamente valori proposti da altri, assumere un atteggiamento critico e decidere se farli nostri o rifiutarli. Possiamo cercare di migliorare la nostra vita ma anche accettare ciò che ci accade. Accogliere il proprio sintomo è una via per il suo superamento.

I concetti della Gestalt scelti e utilizzati nella formazione dei Counselor sono: La focalizzazione sul presente, la visione soggettiva, l'osservazione neutrale e la responsabilità personale.

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

Argomenti trattati:

La visione soggettiva della realtà attuale

Il concetto di figura-sfondo

Presenza nel qui e ora: attenzione e osservazione

Consapevolezza, Responsabilità

## IL CONTRIBUTO di Jack ROSENBERG

Jack Lee Rosenberg è il fondatore della Terapia Corporea Integrativa (IBP) che, riunendo aspetti della psicoanalisi, della teoria delle relazioni oggettuali, della Gestalt, della terapia reichiana, della bioenergetica, dello Yoga e delle teorie orientali , sviluppa una metodologia utile per il lavoro del Counselor Relazionale.

L'approccio IBP è olistico: corpo, mente e anima sono considerati aspetti inseparabili nell'essere umano.

J. Rosenberg sviluppa la teoria degli strati della personalità: in ciascun individuo è presente il nucleo, il carattere, l'agency.

L'essenza della persona (nucleo), in seguito a frustrazioni, abbandoni e traumi è chiusa da emozioni represses o da ferite subite; il timore che queste ferite, non sempre guarite o cicatrizzate, possano essere riaperte fa sì che si generi un comportamento difensivo strutturato come "carattere" con caratteristiche diverse da persona a persona. Al carattere si sovrappone spesso uno strato di gentilezza automatica, "agency" che consente di creare relazioni che si possono rivelare sicure, familiari, apparentemente invulnerabili ma sterili e poco autentiche.

I concetti della IBP scelti e utilizzati nella formazione dei Counselor sono: l'importanza di una considerazione "olistica" nell'approccio con il cliente.

Argomenti trattati:

L'approccio "olistico"

## IL CONTRIBUTO di R. BANDLER

L'idea centrale della Programmazione Neuro Linguistica di Bandler, è che la totalità dell'individuo interagisce nelle sue componenti (linguaggio, convinzioni e fisiologia) nel creare percezioni con determinate caratteristiche qualitative e quantitative: l'interpretazione soggettiva di questa struttura dà significato al mondo. Modificando i significati attraverso una trasformazione della struttura percettiva, detta mappa, cioè l'universo simbolico di riferimento, la persona può intraprendere cambiamenti di atteggiamento e di comportamenti. La percezione del mondo, e di conseguenza la risposta ad esso, possono essere modificate applicando opportune tecniche di cambiamento. La PNL ha tra i suoi obiettivi quello di sviluppare abitudini/reazioni amplificando i comportamenti "facilitanti" (cioè efficaci) e diminuendo quelli "limitanti" (cioè indesiderati).

La programmazione neurolinguistica è un particolare modello del magico e illusionistico mondo del comportamento e della comunicazione umana. Sta ad indicare il procedimento fondamentale usato da tutti gli esseri umani per codificare, trasferire, guidare e modificare il comportamento. Saper dare un nome alle proprie emozioni ed azioni significa poter cambiare la conversazione interna in una conversazione che permette di aprirsi ad un'altra visione del mondo e a nuove possibilità. Rendere le persone consapevoli, attraverso lo strumento della comunicazione e delle proprie azioni, per renderle più efficaci e atte a superare momenti di difficoltà e raggiungere obiettivi prefissati. Risulta fondamentale quindi conoscere le "mappe" del cliente, attraverso le domande e la riformulazione, che possano stimolare un "modello" più efficace per sé.

Argomenti trattati:

Struttura del linguaggio

Conoscenza della mappa mentale

Superamento delle credenze limitanti

Valorizzazione di modelli efficaci

Il feedback

## IL CONTRIBUTO di D. GOLEMAN

Goleman ci dice che mente e cuore hanno bisogno l'una dell'altro. Base dell'intelligenza emotiva è l'equilibrio tra razionalità e compassione. Questa complessa miscela in cui giocano un ruolo predominante fattori come l'autocontrollo, l'empatia, la capacità e l'attenzione agli altri, costituisce un'abilità essenziale nelle relazioni con noi stessi e con gli altri.

L' intelligenza emotiva nasce dall'armonia fra emozione e pensiero e, come con un accordo di cooperazione tra le due parti, rende la persona capace di distinguere e denominare le proprie emozioni. Si può apprendere e perfezionare imparando un linguaggio universale che mira a stimolare un comportamento " intelligente" nella vita di ognuno e spesso a colmare la lacuna dell'analfabetismo emozionale.

L'intelligenza emotiva vede cinque domini principali : 1.consapevolezza emotiva che significa saper riconoscere dai segnali anche fisiologici un'emozione e comprenderne le cause scatenanti; 2.controllo emotivo che si manifesta prevalentemente con il controllo degli impulsi e delle emozioni verso se stessi e verso gli altri; 3. empatia, sapere cioè riconoscere le emozioni altrui; 4.capacità di gestione delle relazioni interpersonali e pertanto la capacità di negoziare i conflitti, cercare la loro risoluzione per arrivare a buone capacità di comunicazione con gli altri; 5. capacità di motivare se stessi , incanalare, energizzare e armonizzare le emozioni dirigendole verso il raggiungimento di un obiettivo, la tendenza a reagire attivamente con ottimismo ed iniziativa agli insuccessi e alle frustrazioni.

Goleman asserisce che l'ambiente di lavoro è l'ambito nel quale è maggiormente richiesta una competenza di intelligenza emotiva perchè è essenziale saper stabilire rapporti costruttivi, affidarsi all'intuito, cogliere le correnti emotive che si stabiliscono fra le persone , potenziando le positive e deviando quelle distruttive.

L'intelligenza emotiva permette anche di comprendere e gestire le emozioni distruttive : Rabbia, Desiderio, Illusione come veleni che annebbiano la mente dirigendola verso pensieri negativi ed azioni distruttive verso se stessi e verso gli altri.

Argomenti trattati:

Il valore dell'empatia

L'intelligenza emotiva

## IL CONTRIBUTO di Marshall B. ROSENBERG

La Comunicazione Non Violenta si basa su abilità di comunicazione che rafforzano le nostre capacità personali anche in condizioni difficili.Ci guida nel ripensare al modo in cui esprimiamo noi stessi ed ascoltiamo gli altri. Invece di limitarsi ad essere reazioni automatiche ed abituali, le nostre parole diventano risposte coscienti basate sulla solida consapevolezza di ciò che percepiamo, ciò che sentiamo e ciò che vogliamo. Siamo quindi indotti ad esprimere noi stessi con onestà e chiarezza ed allo stesso tempo prestare agli altri attenzione rispettosa ed empatica.

M. Rosenberg attribuisce una grande importanza alle parole. Ci aiuta a ridare forma al modo in cui ci esprimiamo ed ascoltiamo gli altri concentrando la nostra consapevolezza su quattro aree : 1. che cosa osserviamo facendo una separazione fra osservazione e valutazione. La CNV è un linguaggio di processo che scoraggia le generalizzazioni favorendo osservazioni circostanziate nel tempo e nel contesto; 2 che cosa "sentiamo" e per fare ciò è necessario un vocabolario di sentimenti che permetta di esprimere le emozioni con chiarezza e specificità, permettendoci di mostrarci vulnerabili. La CVN distingue le espressioni dei sentimenti da quelle parole ed affermazioni che descrivono pensieri, considerazioni ed affermazioni; 3. che cosa abbiamo bisogno e che emerge dai nostri sentimenti. Ciò che gli altri fanno e dicono può essere lo stimolo ma mai la causa dei nostri sentimenti. I giudizi, le critiche e le interpretazioni degli altri sono tutte espressioni che alienano i nostri bisogni e valori personali. Tanto più direttamente riusciamo a collegare i nostri sentimenti con i nostri bisogni, tanto più facile è rispondere con empatia; 4. che cosa chiediamo per arricchire le nostre vite imparando ad usare un linguaggio positivo chiedendo quello che realmente vogliamo sapendo distinguere le richieste dalle pretese.

#### IL CONTRIBUTO di P. WATZLAWICK

La comunicazione è un aspetto fondamentale nella vita di tutti noi, comunichiamo costantemente con altri esseri viventi e con l'ambiente circostante.

Fin dalla nascita siamo soggetti attivi della comunicazione con le prime figure d'attaccamento e allo stesso tempo apprendiamo le regole della comunicazione.

Comunichiamo non solo per dare/ricevere informazioni ma ogni volta che comunichiamo con un altro definiamo la natura della relazione che ci unisce all'altro e all'ambiente circostante.

Attraverso le parole, ma anche attraverso sguardi e posizioni del corpo, trasmettiamo informazioni ma anche emozioni.

Gli Assiomi della Comunicazione furono elaborati dalla scuola di Palo Alto ( di cui uno dei maggiori esponenti fu Paul Watzlawick) e indicano elementi sempre presenti in una comunicazione

Primo Assioma: non si può non comunicare: ogni parola, il silenzio, lo sguardo, ogni nostro atteggiamento comunicano qualcosa

Secondo Assioma: ogni comunicazione ha un suo contenuto ma anche un aspetto relazionale che può definire spesso il contenuto. Il modo ed il contesto in cui un'informazione viene data possono diventare fondamentali.

Terzo Assioma: La natura di una relazione dipende dalla punteggiatura delle sequenze di comunicazione tra i comunicanti: la comunicazione non va intesa come un movimento unidirezionale e lineare, ma come un continuo scambio dove diventa importante ascoltare il punto di vista dell'altro e ricercare un'integrazione

Quarto Assioma: le persone comunicano con il linguaggio numerico / verbale ma anche attraverso una comunicazione analogica cioè posizione del corpo, gesti, espressione del viso, inflessione della voce, sequenza e ritmo delle parole, contesto in cui avviene la comunicazione

Quinto Assioma: le comunicazioni possono essere di tipo simmetrico in cui le le persone che comunicano sono sullo stesso piano, la relazione è paritaria oppure di tipo complementare quando non c'è parità nella relazione e una persona è in posizione up e l'altra down.

E' risaputo che la mente influenza il corpo , ma è anche vero che modificando gli atteggiamenti del corpoè possibile modificare gliu schemi emotivi e mentali.

Ele tecniche a mediazione corporea operano attraverso l'ascolto, il movimento,l'espressione del proprio corpo.

I movimenti del corpo siano essi liberi o ripetitivi, fluidi o rigidi, sono indicatori di come le persone vivono nella quotidianità.

Con le tecniche a mediazione corporea si invita 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 propria dimensione fisica ed emotiva.

Utilizzando il movimento libero, il respiro e la creatività, si sostiene la persona ad apprendere o riapprendere nuove e più funzionali modalità relazionali.

Le tecniche a mediazione corporea portate in Artemisia attingono a varie tecniche di meditazione (Vipassana, Corrado Pensa) derivate dagli insegnamenti del Buddismo e della Bioenergetica elaborate da A. Lowen, allievo di Reich, il padre storico delle terapie centrate sul corpo.

Oggi le tecniche legate al Vipassana, e non solo, danno origine al concetto della Mindfulness.

Mindfulness è una modalità di prestare attenzione, momento per momento, in modo intenzionale e non giudicante a se stessi e finalizzata a risolvere ( o prevenire) la sofferenza interiore. Sarà così possibile raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza fatta di sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni.

Wilhelm Reich individuò la corazza relazionale cioè tutti quegli atteggiamenti sviluppati dell'individuo per bloccare le proprie emozioni e i propri desideri.

Questa modalità difensiva viene spesso messa in atto per bloccare le emozioni e le sensazioni conflittuali quali la rabbia, l'angoscia, l'eccitazione. Si crea così a livello fisico rigidità corporee ( corazza muscolare) e a livello psicologico atteggiamenti caratteriali.

Le tecniche a mediazione corporea si avvalgono di tecniche respiratorie, di esercizi fisici, di esercizi di ascolto finalizzati a consentire alla persona di entrare in contatto con le proprie emozioni. L'integrazione tra corpo e mente permette all'individuo di allentare le tensioni che si sono create a livello fisico ed emotivo impedendo il piacere e la gioia di vivere

## PSICOLOGIA

La Psicologia studia i processi psichici, mentali e cognitivi, nelle loro componenti conscie e inconscie. È una disciplina composita, con una dimensione individuale e una dimensione sociale e di gruppo. La Formazione introduce elementi fondamentali di Psicologia Psicologia Generale:

Le correnti del pensiero psicologico da W. Wundt ad oggi

Percezione, apprendimento, memoria – Intelligenza e pensiero

Linguaggio e comunicazione – Motivazione ed emozione

Psicologia dell'età evolutiva:

La prospettiva del ciclo di vita

Psicologia Dinamica:

S. Freud e l'evoluzione della psicoanalisi

## Psicologia del Linguaggio

### La programmazione neo linguistica

Saranno approfondite inoltre le seguenti teorie, tra le quali qualcuna è già stata precedentemente citata, in quanto fornisce degli elementi base per lo sviluppo dell'attività del counselor:

Le Teorie della Gestalt di Fritz Perls, con i concetti di bisogno e della dinamica figura/sfondo.

Teorie IBP: Integrative Body Psychotherapy di Dr. Jack Lee Rosenberg,

La Teoria del Campo di Kurt Lewin, fondamentale nella gestione dei gruppi

Il Teorema di Abraham Harold Maslow, utile per accompagnare il Cliente alla scoperta dei suoi reali bisogni

La Teoria dell'Attaccamento di John Bowlby per comprendere i legami affettivi e famigliari

La Teoria Analitica di Carl Gustav Jung,

Le cinque fasi dell'elaborazione del lutto, secondo Elizabeth Ross,

.

Non vengono tuttavia acquisite tecniche o forniti strumenti di specifica competenza di psicologi e psicoterapeuti

## FILOSOFIA

### Teoria e pratica del ragionamento e della scelta razionale

L'insegnamento è volto ad illustrare le metodologie che possano implementare l'arte del ragionamento e della scelta razionale. Non sempre ce ne rendiamo conto, ma i ragionamenti (buoni o cattivi) guidano tutti gli istanti della nostra vita. Non è necessaria la logica per ragionare, ma a volte qualcosa non funziona, e un ragionamento che sembra ottimo in realtà nasconde un'insidia. In questo senso la logica, l'arte di distinguere i buoni ragionamenti, diventa di primaria importanza. L'esercizio della razionalità avviene attraverso la costruzione di ragionamenti. Un ragionamento è infatti un insieme organizzato di enunciati e gli enunciati sono composti da termini. Come si vede, ragionare equivale a utilizzare il linguaggio, ma non ogni uso del linguaggio è un ragionamento: la logica e la teoria dell'argomentazione sono le discipline che si occupano, appunto, del ragionamento, cioè del linguaggio organizzato per produrre ragionamenti corretti.

### Filosofia della mente e scienze cognitive

L'insegnamento fornisce una panoramica introduttiva alla filosofia della mente contemporanea. Negli ultimi anni, la tradizionale discussione filosofica sulla relazione fra mente e corpo è stata notevolmente arricchita da quelle svoltesi nella metafisica e nella filosofia del linguaggio. Il dibattito filosofico contemporaneo sulla mente è inoltre spesso stimolato dai recenti risultati della psicologia cognitiva e delle neuroscienze. L'insegnamento intende essere un'introduzione teoretica e storica ai principali problemi discussi nella filosofia della mente, le differenti soluzioni e gli argomenti pro e contro tali soluzioni. I principali temi analizzati saranno i seguenti: rapporto Mente-corpo, rapporto Mente- mondo, rapporto Mente-mente, coscienza, intenzionalità.

### Teorie morali

Il corso presenta e analizza criticamente le principali teorie morali grazie anche all'ausilio di esercitazioni pratiche che ripropongono dilemmi da risolvere. Chiarita la nozione di teoria morale e la sua importanza all'interno della vita dell'individuo, l'insegnamento fa luce sulle diverse posizioni e stimola gli allievi a imparare a ragionare attraverso le differenti impostazioni. Obiettivi del corso sono fornire una conoscenza generale sulle principali teorie morali, rendere gli allievi in grado di procedere nelle discussioni utilizzando le diverse impostazioni (deontologismo, consequenzialismo, etica della virtù), elasticizzare il ragionamento allentando i pregiudizi e fornire nuove capacità di affrontare i dilemmi portati nella relazione di counseling.

## SOCIOLOGIA

La formazione di un Counselor non può includere lo studio e l'osservazione di alcuni fenomeni sociologici che sono alla base del percorso di costruzione dell'identità sia da parte di ogni individuo sia della comunità sociale in cui i singoli soggetti sono inseriti.

Risalire alla struttura e all'organizzazione sociale primitiva dell'umanità permette di incontrare la sorgente di alcune delle situazioni relazionali più frequenti che in qualche modo influenzano ancor oggi le dinamiche comportamentali delle persone nel tessuto relazionale e sociale.

L'organizzazione umana, sin dalle sue più lontane origini, era indiscutibilmente basata su regole precise, essenziali per garantire la vita dell'intera comunità.

Gli studi genetici di questi ultimi anni hanno confermato ciò che la sociologia aveva già anticipato indicando nella struttura sociale una delle risorse essenziali per la sopravvivenza degli esseri umani. La scienza infatti che studia il codice genetico ha stabilito che nel DNA di ogni individuo sono disegnati oltre gli organi del corpo anche gli istinti di base che innescano lo sviluppo di alcuni tra i più comuni sentimenti che presiedono alla aggregazione sociale.

Si tratta di regole e sentimenti che consentono ad ogni individuo di potersi relazionare con l'ambiente esterno e con gli altri individui poiché la natura dell'essere umano è programmata per vivere in una struttura sociale.

Alla luce di quanto sopra si è pertanto inserito nel programma un modulo di studio che, partendo dall'analisi dei due termini archetipici - matrimonio e patrimonio-, delinea l'influenza del loro significato nella struttura sociologica della famiglia che ancor oggi conosciamo.

Il modulo affronta inoltre la nascita e l'evoluzione di alcuni modi di sentire che traggono origine dai primordi dell'umanità, insiti come abbiamo detto nel DNA e che inevitabilmente caratterizzano molta parte dei legami sociali e delle relazioni affettive caratterizzando i sentimenti maschili e femminili.

In tal senso l'analisi è concentrata su quelli che comunemente si definiscono "senso dell'Orgoglio" e "senso dell'Onore" nei due diversi ma conseguenti significati del - sentirsi parte di una comunità (Orgoglio di appartenenza) e di come la comunità stessa sia parte integrante di ogni individuo (Onore),

Si tratta di sentimenti primitivi alla base della nascita di altri sentimenti più elaborati che chiamiamo Amore e Gelosia.

## PEDAGOGIA

Il termine "pedagogia libertaria" è atto a indicare un insieme di riflessioni, idee, esperimenti che negli ultimi due secoli in tutto il mondo hanno avuto per tema fondamentale l'educazione alla libertà proponendo modelli educativi che hanno una valenza antigerarchica e volta all'autodeterminazione dell'individuo.

La figura di Carl Rogers è centrale sia nella "storia" del counseling che in quella della pedagogia libertaria: in America le idee di Dewey riecheggiavano e Carl Rogers ne fu particolarmente colpito tanto da concentrare il suo pensiero nella non direttività e sulla centralità della persona ("La terapia centrata sul cliente"). Inizialmente Carl Rogers si occupò di psicoterapia e counseling: Si rese conto in seguito che il suo contributo poteva essere utile non solo per facilitare la relazione counselor-cliente ma anche per facilitare l'apprendimento degli alunni potenziando il rapporto insegnante-alunno.

Per Rogers, l'individuo è un continuo campo di esperienze, ma nel momento in cui smarrisce il nesso della continuità con sé stesso, che non realizza in pieno i propri ideali di vita e le proprie potenzialità è un individuo bisognoso di terapia che si configura in termini di una relazione di aiuto. In seguito Rogers, quando inizia a lavorare presso l'università dell'Ohio estende la sua terapia ai processi educativi degli alunni normali. La terapia centrata sul cliente, estesa all'azione educativa della scuola, diviene così pedagogia della non-direttività centrata sullo studente. La "lezione" in senso lato o meglio la tipica "sequenza didattica" di Rogers segue questo sviluppo: l'insegnante presenta la tematica di un determinato corso; si mostra il materiale di lettura e si suggeriscono opportune tecniche di studio; gli studenti svolgono attività di ricerca sulla traccia del materiale loro preparato, procedono all'autovalutazione del lavoro compiuto ed esaminano reazioni personali. In sostanza l'accento viene posto non più sull'insegnamento ma sull'apprendimento, non deve essere il maestro a cambiare l'alunno ma è l'individuo che si cambia mentre apprende. La non-direttività non è quindi il lasciar fare nello spontaneismo disordinato, ma è al contrario un'autorità volta a lasciar esprimere le potenzialità degli alunni e che cerca di superare non l'autorità, ma il potere della funzione docente.

La pedagogia libertaria pone le sue basi in modelli caratterizzati dall'autodeterminazione dell'individuo con modalità non autoritarie. Di fronte alla crisi dei sistemi educativi odierni ( famiglia, scuola, società) è fondamentale sperimentare possibili alternative pratiche che riportino l'educazione alla sua connotazione originaria ovvero "tirare fuori" piuttosto che quella prevalente di plasmare. Le pratiche e le teorie che nell'educazione libertaria non sono disgiunte ma imprescindibilmente intrecciate sostengono l'idea di educare ad "essere" e non a "dover essere".

## ANTROPOLOGIA

L'Antropologia studia l'essere umano da diversi punti di vista (sociale, culturale, morfologico, religioso) e i vari comportamenti dell'uomo all'interno della Società. I modelli antropologici ed etnologici sono utili al Counselor non solo per riflettere sulla diversità delle culture ma anche per ricordarci che all'interno della stessa società possiamo riscontrare differenze culturali in grado di metterci in difficoltà. La formazione utilizza Elementi di Antropologia finalizzati ad approfondire:

- Il significato dei passaggi
- Il lutto visto da altre comunità immigrate in Italia.
- Multiculturalità e interculturalità
- Costruire una mappa d'identità

### 1.7.1 Definizione sintetica

Relazionale

## 2. Presentazione del corso

### 2.1 Titolo del corso

Corso base triennale in Counseling Relazionale

### 2.2 Obiettivi

Obiettivo principale del Corso è la crescita della persona, lo sviluppo della coscienza e dei valori umani.

Imparare a trasformare le proprie difficoltà in risorse a disposizione significa diventare prima di tutto un buon counselor di se stessi e quindi a quel punto è possibile diventare un buon counselor per le persone intorno.

Attraverso un lavoro personale di cambiamento, l'ascolto e l'accettazione non giudicante di sé e degli altri si impara a riconoscere i propri stili di vita, le proprie difficoltà, a scoprire le proprie risorse giungendo ad elaborare capacità di risposta a situazioni personali, a raggiungere un proprio benessere.

Nel Gruppo, in un ambiente protetto e in un clima relazionale sostenente, si apprende il passaggio dal vissuto personale a quello professionale. Essere ascoltati insegna ad ascoltare, essere sostenuti insegna a sostenere. Si sviluppano in tal modo competenze, sensibilità e strumenti indispensabili alla professione del Counselor.

Al termine della formazione saranno raggiunte o migliorate le proprie capacità

**introspettive:** sviluppo della consapevolezza emotiva e corporea, dell'attenzione al non-detto e al dato per scontato, sviluppo della capacità di trasformare ansie e frustrazioni, della capacità di messa in discussione di idee e pregiudizi, fiducia nel processo di crescita 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, saper valutare e mantenere i confini a favore proprio e della relazione con il cliente; la capacità di stabilire e mantenere un contatto empatico/simpatico di ascolto, di accettazione, di sospensione di giudizio; rispetto della persona e della sua capacità di autodeterminazione

**comunicative:** 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;

Con specifico riferimento alla professione di Counselor si saranno acquisite competenze

**organizzative:** strutturazione del setting nei colloqui individuali e della cornice nei lavori di gruppo, stesura di progetti di Counseling, capacità di lavoro in rete con altri professionisti e con le risorse del territorio

**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.

### 2.3 Metodologia d'insegnamento

La formazione prevede che la comprensione degli aspetti teorici venga anche tratta dall'esperienza, dal qui e ora e sia approfondita sia all'interno della lezione, sia dal corsista tramite letture e studio delle teorie.

All'interno della scuola particolare attenzione è rivolta al consolidamento di buone capacità introspettive, all'ampliamento della conoscenza personale, alla volontà di cambiamento e allo sviluppo di valori umani.

La persona sviluppa abilità relazionali che gli permetteranno di occuparsi di sé e di poterlo poi fare con gli altri. Impara a riconoscere i suoi bisogni reali, a sentire attraverso tutto il corpo, a stare in contatto con le proprie emozioni.

E' un percorso di formazione fondato sulla responsabilità individuale, sulla creatività e il corsista è invitato a verificare, attraverso la propria esperienza, l'efficacia degli strumenti che vengono utilizzati in Artemisia, in questo modo il corsista attiva le sue risorse personali per sperimentare nuove soluzioni, diventando così protagonista della propria Formazione

Durante i colloqui di Counseling che avvengono nel percorso formativo le storie di vita sono reali e consentono di imparare a lavorare con strumenti concreti, ad affrontare le proprie difficoltà, a riconoscere le emozioni, a superare quegli atteggiamenti spesso alla base di molte difficoltà relazionali. Riteniamo che solo lavorando con le storie di vita reali si possono veramente acquisire strumenti concreti per lavorare con le proprie ed altrui emozioni.

All'interno della formazione, un'attenzione particolare è data alle dinamiche di gruppo e allo sviluppo di quelle competenze che permetteranno di incontrare il cliente ponendosi nella situazione relazionale più efficace ad accoglierlo in modo empatico, a sostenerlo nelle difficoltà che porta.

Il percorso di conoscenza e crescita personale avviene sia all'interno dei moduli del Corso sia con momenti specifici di elaborazione e supervisione individuale con i Counselor docenti della scuola.

Sono utilizzati strumenti e modalità di lavoro quali la condivisione, le tecniche di ascolto, lavori col corpo, lavori di gruppo, giochi di ruolo, colloqui con supervisione, lezioni frontali, lavori di gruppo, role-playing.

### **2.3.1 Percorso personale**

Il percorso di formazione personale previsto nel Corso dovrà avvenire durante il triennio e potrà avere modalità diverse: formazione all'interno del gruppo ( 100 ore) oppure con modalità mista, ( 50 ore di formazione di gruppo e 25 ore di incontri individuali). Gli incontri individuali saranno svolti con Arianna Garrone o Antonio Quaglietta.

Invece gli incontri di formazione personale all'interno del gruppo li svolgeranno i trainer Arianna Garrone, Antonio Quaglietta, Sergio Siccardi.

## **2.4 Struttura del corso**

Durata espressa in anni: 3 anni

L'Istituto di Formazione Artemisia propone un Corso triennale strutturato in moduli per un totale complessivo di 675

Il Corso si suddivide in moduli che normalmente si svolgono nel fine settimana.

Il modulo è composto dall'incontro di formazione e dall'annesso eventuale laboratorio/i che si svolge in orario pre-serale e serale.

E' partito un nuovo corso che si svolge esclusivamente in orari infrasettimanali, al mattino.

La Formazione, ha durata minimo triennale ed è strutturato in moduli per un totale complessivo di 675 ore così suddivise:

- 450 ore Formazione teorico-esperienziale (di cui 72 ore di supervisione didattica)
- 25 ore Formazione personale individuale
- 50 ore Formazione personale in gruppo

- 150 ore Tirocinio supervisionato da Tutor.

Potranno essere riconosciuti dalla Direzione didattica di Artemisia, a fronte di adeguata documentazione e previa verifica tramite bilancio di competenze, crediti formativi pregressi ottenuti in ambiti formativi attinenti al Counseling.

La formazione è rappresentata da un processo di apprendimento che modulo dopo modulo riorganizza la mappa conoscitiva e le competenze relazionali del corsista. Grazie all'innovativa struttura circolare dei corsi, è possibile iscriversi in qualsiasi momento dell'anno. In tal modo si evita al gruppo già costituito di cristallizzare le dinamiche relazionali già costituite in quanto ogni nuovo ingresso e ogni uscita dei diplomati mette il gruppo nella situazione di creare un nuovo eco -sistema che permette al futuro Counselor di allenare le capacità di accoglienza ed empatia.

## **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.
- c) possedere una buona conoscenza informatica, nozioni base di Internet, mail, ecc..

### **2.5.2 Modalità di ammissione**

- a) Massimo allievi iscrivibili: sono ammessi al massimo 14/16 persone per ogni corso.
- b) Per essere ammessi al corso è necessario sostenere un colloquio conoscitivo, attitudinale e motivazionale ed un primo incontro in gruppo, per valutare l'attitudine dell'aspirante corsista a frequentare il corso.
- c) Al fine di far conoscere la metodologia e di scegliersi "reciprocamente" direttore-corsista, è data la possibilità di partecipare a un incontro di formazione (stabilito a discrezione della Direzione).

### **2.5.3 Esami**

Al termine del terzo ciclo formativo (675 ore), l'esame interno dell'Istituto Artemisia, consiste in un bilancio di competenze, della discussione della tesina auto-biografica inerente il percorso di sviluppo personale avvenuto nel triennio di formazione e della conduzione di un workshop o lo svolgimento di un colloquio.

Inoltre alla fine di ogni anno viene fatto un test per l'analisi delle competenze.

L'esame avviene alla presenza della Direttrice della scuola, di eventuali docenti e consente la libera partecipazione degli altri corsisti, di diplomati della scuola e delle eventuali altre persone che il diplomando invita.

Al momento dell'esame verrà rilasciato una certificazione di valutazione in centesimi. Il voto minimo è 60/100, che corrisponde alla sufficienza. Terrà conto delle varie analisi di competenze che saranno svolte 1 volta all'anno. Di quale è stato il livello di motivazione, comprensione, impegno, responsabilità e partecipazione durante il percorso di formazione. La capacità di gestire un percorso di counseling relazionale. La qualità con cui ha svolto l'attività di tirocinio. La capacità di trasformare le proprie difficoltà in risorse

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, una volta ottenuto il diploma di Consulor Olistico-Relazionale, l'esame di valutazione professionale: (vedi modalità sito AssoCounseling).

Per poter superare al meglio l'esame di valutazione professionale AssoCounseling, il corsista frequenterà durante la formazione in Artemisia le ore di lezione "codice etico e deontologia del counseling "

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

#### **2.5.4 Assenze**

I corsisti potranno recuperare le eventuali ore di assenza senza costi aggiuntivi qualora non rappresentino più del 10% del totale delle ore di formazione nel proseguo del Corso stesso oppure presso altre Sedi dei corsi.

Lavorando in Artemisia sul senso di responsabilità, ho visto che i corsisti trovano il modo di seguire o recuperare tutte le lezioni previste dal programma.

#### **2.5.5 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.

Per ogni insegnamento verrà individuato un testo bibliografico obbligatorio e due testi di consultazione opzionali.

Al fine di permettere al corsista l'inserimento in tempi diversi nel Corso sono disponibili sul sito [www.counseling-formazionepersona.it](http://www.counseling-formazionepersona.it) in area riservata, le dispense riassuntive dei modelli teorici di riferimento in modo che possano essere agevolmente consultate in qualunque momento della Formazione.

### **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.

e) verrà rilasciato una certificazione di valutazione in centesimi. Il voto minimo è 60/100, che corrisponde alla sufficienza. Terrà conto delle varie analisi di competenze che saranno svolte 1 volta all'anno. Di quale è stato il livello di motivazione, comprensione, impegno, responsabilità e partecipazione durante il percorso di formazione. La capacità di gestire un percorso di counseling relazionale. La qualità con cui ha svolto l'attività di tirocinio.

La capacità di trasformare le proprie difficoltà in risorse.

### 3. Programma del corso

#### 3.1 Formazione teorico-pratica

##### 3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Garrone, Ferrari
Fondamenti del counseling	28	Siccardi, Garrone
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Garrone Ferrari
Psicologie	28	Maria Chiara Pizzorno
Altre scienze umane	28	Pontremoli, Quaglietta, Cericola
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Cericola, Gutierrez, Garrone
Etica e deontologia	16	Fani e Garrone
Promozione della professione	8	Garrone , Perucco
<b>Subtotale insegnamenti minimi obbligatori</b>	<b>160</b>	\

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

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Counseling Relazionale	98	Garrone Fani Siccardi Quaglietta Fornaresio Cravero
Tecniche a mediazione corporea	24	Garrone
Counseling Espressivo	8	Garrone
Counseling in ambito aziendale e organizzazioni	8	Garrone Ferrari
Counseling in ambito scolastico	16	Pizzorno
Counseling in ambito sociale e sanitario	40	Garrone Cericola
Neuroscienze	8	Cericola
Narrazione e autobiografia	16	Salà
<b>Subtotale insegnamenti complementari</b>	<b>218</b>	\

### 3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	378	\
---	-----	---

### 3.2 Formazione esperienziale

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

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale mista	75	Garrone Quaglietta Siccardi
<b>Subtotale percorso personale</b>		\

#### 3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	72	Garrone
<b>Subtotale supervisione didattica</b>	<b>72</b>	\

#### 3.2.3 Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Conduzione gruppi di auto mutuo aiuto per il lutto e sportello di accoglienza	80	Fondazione Fabretti Torino	Garrone
Conduzione gruppi di auto mutuo aiuto per il lutto perinatale e sportello di accoglienza	80	Associazione Ciao Lapo	Garrone
Sportello di ascolto per clienti	150	Ente Genea Biomed srl	Garrone
Sportello di ascolto per clienti (malati e famigliari)	150	AIGP associazione italiana giovani parkinsoniani sede Torino	Garrone
<b>Subtotale tirocinio</b>	<b>150</b>	\	\

#### 3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni

<b>Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio</b>	297	\
--	-----	---

### 3.3 Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività	675	\
----------------------------	-----	---

## 4. Bibliografia del corso

- C. Rogers - La terapia centrata sul Cliente - Ed. Martinelli
- C. Rogers - I gruppi d'incontro - Ed. Astrolabio
- Rollo May - L'arte del Counseling - Ed. Astrolabio
- Bandler - Usare il cervello per cambiare - Ed. Astrolabio
- Jodorowsky. - Psicomagia. - Ed. Feltrinelli
- Daniel Goleman Intelligenza emotiva .. Ed Rizzoli
- A. Lowen. - Amore sesso e cuore. - Ed. Astrolabio
- A. Lowen. Il Narcisismo. Ed. Feltrinelli
- A. Lowen. - Il linguaggio del corpo. - Ed. Feltrinelli
- A. Lowen Il tradimento del corpo.. Ed. Mediterranee
- S. Ginger La Gestalt, terapia del con-tatto emotivo.. Ed Mediterranee.
- F. Perls. Qui e ora. Ed. Sovera.
- F. Perls L'io, la fame, l'aggressività.. Ed. Franco Angeli.
- C.G.Jung Ricordi, sogni, riflessioni.. Ed Bur.
- C.G.Jung. Psicologia dell'inconscio. Ed Bollati Boringhieri
- C.G. Jung. La vita simbolica . Ed Bollati Boringhieri
- C.G.Jung L'analisi dei sogni- gli archetipi dell'inconscio- La sincronicità. Ed Bollati Boringhieri.
- R. Bly Il piccolo libro dell'ombra.. Ed. Red
- J. Hillman. Il codice dell'anima. Ed. Adelphi.
- J. Hillman. Le storie che curano. Ed Raffaello Cortina
- J. Hillman. Cent'anni di psicanalisi e il mondo va sempre peggio. Ed. Rizzoli
- M.Sclavi L'arte di ascoltare e mondi possibili .. Ed Bruno Mondadori
- Rosemberg . Le porte sono finestre (oppure muri). Ed.Esserci
- C. Naranjo. La via del silenzio e la via delle parole. Ed. Astrolabio.
- Osho Il libro Arancione.. Ed. Mediterranee.
- Gordon. Metafore terapeutiche. Ed. Astrolabio
- Krishnananda. A tu per tu con la paura. Ed. Feltrinelli.
- Aldo Carotenuto La chiamata del daimon.. Ed. Bompiani.
- Silvia Montefoschi. Un pensiero in divenire. Ed. Garzanti
- Linda Schierse Leonard. Testimone del fuoco. Ed. Astrolabio
- Linda Schierse Leonard La via al matrimonio.. Ed. Astrolabio
- Esther Harding. La strada della donna. Ed. Astrolabio.
- Antoine de Saint-Exupéry. Il Piccolo Principe. Ed. Bompiani
- Lise Bourbeau. Le cinque ferite. Ed.Amrita
- Loredana Lipperini. Ancora dalla parte delle bambine. Ed. Feltrinelli.

Gregg Braden La Matrix Divina Macro Edizioni

Gregg Braden - La Scienza Perduta della Preghiera - Ed. Macro Edizioni

G. Zappatore Musica droga & transe a cura di V. Ampolo -, - Ed. Sensibili Alle Foglie, 1999

M.L. von Franz Il mondo dei sogni ed red.

Ignazio Senatore, Rodolfo de Bernart Cinema e terapia familiare.. Ed. Franco Angeli

Bauman Amore Liquido edizioni Laterza Z.

P.Pontremoli – la conoscenza applicata alla vita- Ed. FormAcademy

P.Pontremoli – Il tempo che cura- Ed. FormAcademy

Karl von Frisch Il linguaggio delle api' , , Ed. Bollati Boringhieri

J. Bowlby La teoria dell'attaccamento.. Ed. R. Cortina.

D. Malagutti Fare squadra. Psicologia dei gruppi di lavoro.. Ed. Il Mulino

Epicuro - Lettera sulla Felicità – Ed. BUR

Nietzsche – Umano troppo umano - Ed. New Compton Editori

Jean Paul Sartre – L'Essere e il Nulla – Ed. Feltrinelli

Schopenhauer – Il Mondo come volontà e rappresentazione – Ed. Newton

Codice Deontologico AssoCounseling

Statuto AssoCounseling

Loperfido- Tienimi per mano-Ed Itinerari EDB

Giusti Azzi -Neuroscienze per la psicoterapia- Sovera

A. Cavaleri, - Psicoterapia della Gestalt e neuroscienze- FrancoAngeli

Siegel Hartzell - Errori da non ripetere- Fratelli Cortina Editore

## **5. Programmi sintetici**

### **5.1 Storia del Counseling**

Origine del Counseling: cenni storici Discipline Umanistiche

Nascita del Counseling: C. Rogers e l'approccio centrato sulla persona

### **5.2 Fondamenti del Counseling**

Il Counseling e i suoi Ambiti<sup>[L]<sub>[SEP]</sub></sup>

Confini del counseling

Come e a quale professionista fare un invio

Lavorare in rete

Lavorare in equipe

Incontro zero, raccolta delle informazioni e impostazione di un percorso

Come focalizzare la domanda

Le fasi dell'Incontro di Counseling

Il contratto di Counseling<sup>[L]<sub>[SEP]</sub></sup>

Ascolto Attivo, Sospensione di Giudizio, interruzione del contatto, Empatia/Simpatia

Responsabilità e autoderminazione

Dinamiche relazionali nei Gruppi

Gestione conflitti nei Gruppi di Lavoro e Formazione

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

Gli Assiomi della Comunicazione

La Comunicazione: verbale, paraverbale, non verbale

Sistemi Rappresentazionali: Visivo, Auditivo, Cinestesico

Il Metamodello: counseling strategico relazionale

Definizione dell'obiettivo

Sostenere il Cliente nella scelta

Struttura del linguaggio

Conoscenza della mappa mentale

Superamento delle credenze limitanti

Valorizzazione di modelli efficaci

Il feedback

Utilizzo del linguaggio come strumento di realizzazione personale e benessere

## **5.4 Psicologie**

Le correnti del pensiero psicologico da W. Wundt ad oggi

Percezione, apprendimento, memoria – Intelligenza e pensiero

Linguaggio e comunicazione – Motivazione ed emozione

La prospettiva del ciclo di vita

S. Freud e l'evoluzione della psicoanalisi

Psicologia del Linguaggio

La programmazione neo linguistica

## **5.5 Altre scienze umane**

Il Counseling Relazionale pone le sue radici in differenti materie umanistiche, per questo la Filosofia, la Sociologia, l'Antropologia e la Pedagogia rientrano tra le materie di studio obbligatorie nella Formazione di counseling.

Lo studio di queste discipline umanistiche è finalizzato a offrire al corsista vari punti di vista e spunti di riflessione per meglio svolgere la professione di Counselor.

Un ulteriore approfondimento, per personale arricchimento culturale, è lasciato alla responsabilità del singolo

**FILOSOFIA**

Teoria e pratica del ragionamento e della scelta razionale

Filosofia della mente e scienze cognitive

Teorie morali

**SOCIOLOGIA**

Struttura e all'organizzazione sociale primitiva dell'umanità

termini archetipici - matrimonio e patrimonio

legami sociali e le relazioni affettive che caratterizzano i sentimenti maschili e femminili

"senso dell'Orgoglio" e "senso dell'Onore"

nascita di altri sentimenti più elaborati Amore e Gelosia.

**PEDAGOGIA**

Pedagogia libertaria e autodeterminazione dell'individuo.

Cenni sulla storia della pedagogia libertaria

Il contributo di Carl Rogers alla pedagogia libertaria

Counseling e Pedagogia libertaria:

**ANTROPOLOGIA**

Il significato della morte dal punto di vista antropologico

Il lutto visto da altre comunità immigrate in Italia.

Multiculturalità e interculturalità

Costruire una mappa d'identità

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

Psicoterapia, Counseling, Coaching: analogie e differenze

Elementi di psicopatologia

I farmaci della psiche

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

Codice etico e deontologia del counseling

Legge 14 gennaio 2013, n° 4

Regolamenti e statuto AssoCounseling

Le Associazioni Professionali di categoria

La normativa sulla privacy e sul consenso informato.

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

Personal Branding

Preparazione del CV

Creare la rete tra professionisti

Come presentare un progetto

Partecipare a bandi di concorso anche europei

Elementi di Marketing

Tecniche di Public Speaking.

## ***5.9 Tecniche a Mediazione Corporea***

Le tecniche a mediazione corporea apprese durante il percorso formativo si avvalgono di tecniche respiratorie, di esercizi fisici, di esercizi di ascolto finalizzati a consentire alla persona (sia Counselor che cliente) di entrare in contatto con le proprie emozioni.

Favoriscono lo stare nel momento presente ed aiutano a non farsi fagocitare da pensieri e preoccupazioni quotidiane, ad allentare le tensioni, gioire del momento presente, migliorare la qualità della vita e il ben-essere interiore.

Attraverso le tecniche di ascolto è possibile entrare in contatto con il proprio corpo, il dolore, i pensieri, gli stati d'animo.

Quando la persona comincia ad ascoltarsi crea la possibilità di diventare consapevole di cosa accade in quel preciso momento dentro di lei.

Potrà rendersi conto di quanto è rumoroso in suo silenzio interiore, quanti pensieri passano nella mente. O potrà rendersi conto che mettersi in una situazione di ascolto la preoccupa in quanto percepisce la dimensione del silenzio come minacciosa e spesso sconosciuta.

Non esiste una regola su cosa esattamente una persona deve sentire quando si ascolta, il punto è sentire: Il respiro, le sensazioni del corpo, i pensieri, le emozioni. Attraverso l'ascolto la persona può rendersi conto delle proprie risorse.

Riuscire ad ascoltarsi aiuta a vivere nel qui ed ora, nel momento presente mentre spesso siamo con i nostri pensieri proiettati in avanti nel futuro ( il momento successivo a quello che stiamo vivendo) oppure legati a qualcosa che è passato aumentando l'ansia e la tensione.

Le tecniche di ascolto aiutano a staccare dai propri pensieri, a sviluppare consapevolezza e a sentire quanto può essere rumoroso il silenzio interiore.

Utilizzare le tecniche di ascolto permette di superare i momenti difficili nei quali i pensieri prendono il sopravvento ed alimentano la sofferenza. Permettono di raggiungere un'autonomia dal primo pensiero del mattino che prende a tradimento e che fa ricordare una malattia, un dolore ecc.

Autonomia come conquista di libertà interiore, libertà dagli stati d'animo, autonomia che significa diventare osservatori consapevoli di ciò che accade senza essere invasi dalle emozioni.

Tecniche a mediazione corporea sono state utilizzate da A. Garrone anche in ambito oncologico per sostenere donne malate di tumore al seno. L'utilizzo di tali tecniche, l'imparare a stare nel momento presente ha favorito nelle donne l'autonomia dalla paura di riammalarsi, di fare il follow up e attendere gli esiti dei marker tumorali, autonomia dalla paura della visita annuale oncologica.

Tecniche di ascolto vengono utilizzate in ambito tanatologico, nel percorso di elaborazione del lutto.

Stare nel momento presente aiuta a capire chi siamo, come siamo, a comprendere il nostro mondo interiore e ad apprezzare le piccole cose del quotidiano che migliorano la qualità della vita e danno energia per affrontare situazioni difficili. La malattia, la sofferenza permettono di trasformare un'esperienza spesso drammatica in un nuovo ri-equilibrio e la persona riscopre le parti vitali di sé, la vita cioè la voglia di continuare a vivere al posto della paura.

Con l'ascolto la persona in difficoltà comincia a entrare in contatto con le sue risorse più profonde, ascolta le proprie emozioni, ri-scopre la forza interiore, ridefinisce il senso della propria esistenza.

## **5.10 Neuroscienze**

Basi neuro-scientifiche utili ai counselors

Le recenti ricerche e scoperte nell'ambito delle neuroscienze hanno aperto un grande dialogo tra coloro che vedevano la psicologia come lo studio di una mente autonoma dal cervello e chi si occupava di essa solo come substrato biologico e patologico.

La neuroplasticità, i neuroni a specchio sono temi tuttora in sviluppo che hanno permesso una maggiore comprensione dei fenomeni alla base di tanti studi accumulati da Freud in poi.

Dal confronto di grandi personalità dei diversi indirizzi psicologici sta emergendo un nuovo modo di concepire la collaborazione e la condivisione dei dati.

Il counselor che non possiede le basi per la comprensione di informazioni relative al cervello non potrebbe criticamente seguire il dibattito scientifico così fertile di spunti e si destinerebbe ad una chiusura conservativa del proprio modello teorico di riferimento.

Il nostro cervello è un misto della lunga storia evolutiva e personale, la mente ed il cervello sono in

una relazione dinamica (Mundo, 2009).

La fitta intersezione di vissuti vanno a plasmare il tessuto biologico e quindi il comportamento di ognuno di noi. Sappiamo che i geni influenzano il nostro percepire ed agire ed allo stesso modo l'ambiente agisce su di essi.

E' plausibile pertanto considerare l'effetto dei colloqui di counseling ben condotti come un'esperienza integrata ed iscritta stabilmente nel tessuto biologico.

Le neuroscienze potranno in futuro aiutarci a valutare criticamente il nostro operato sviluppando in ogni operatore, pur conservando il proprio stile personale, una maggiore consapevolezza di quelle peculiari capacità che rendono efficace l'incontro.

La lezione affronta i temi fondamentali della materia neuroscinetifica come la neuroplasticità, i neuroni a specchio, le implicazioni in ambito pratico sia nel colloquio singolo che nello sviluppo del percorso in generale.

I concetti teorici saranno illustrati anche con vari esempi e materiale emerso nel corso della lezione.

Simulazioni o vere e proprie micro-incontri fungeranno da esercitazione.

## ***5.11 COUNSELING Espressivo come strumento***

Il Counseling Espressivo si collega all'arte come espressione di immagini, pensieri ed emozioni: l'espressione artistica utilizza un linguaggio analogico che funziona per associazione e intuizione. E' un linguaggio non verbale che riesce a trasformare le emozioni e i pensieri in immagini esterne. Spesso solo attraverso le immagini possiamo esprimere delle emozioni che altrimenti rimangono chiuse dentro di noi. Per il fatto di esprimerle, nel senso proprio di 'metterle fuori' (es-primere), tali emozioni possono essere vissute.

Il Counseling Espressivo focalizza la sua attenzione sul processo creativo: è importante l'esprimersi, il creare, senza preoccuparsi del risultato estetico.

Compito dell'art counselor è quello di favorire nel cliente il libero fluire delle emozioni e cercare di dare loro forma attraverso immagini e colori.

Attraverso l'espressione artistica l'individuo accede alla parte più spontanea e creativa di sé favorendo il contatto con la sua parte intima da cui possono scoprire emozioni inesprese o, anche, in cui prendere coscienza di alcune parti di sé fino ad allora ignorate. E in entrambi i casi il cliente aumenta la sua consapevolezza, primo passo verso un cambiamento.

Argomenti trattati:

Il disegno libero

Il rapporto con lo spazio

La certe dixit

I materiali

Creatività

## **5.12 COUNSELING in AMBITO AZIENDALE e ORGANIZZAZIONI**

Il Counseling è uno strumento efficace per la gestione delle risorse umane nelle organizzazioni, per aiutare i dipendenti a migliorare e risolvere questioni personali o problemi legati al lavoro favorendo un clima di benessere.

Scopo del Counseling aziendale è quello di promuovere interventi in ambito organizzativo aziendale volti a raggiungere precisi obiettivi personali, ma in linea con le richieste del mondo del lavoro riconoscendo e valorizzando le risorse interiori di ognuno.

Un Counselor specializzato nella relazione d'aiuto aziendale è la figura che meglio può operare per prevenire situazioni di difficoltà dei propri dipendenti e sostenere i manager ad affrontare i momenti delicati di un'azienda, come la gestione nel cambiamento, le fasi di riorganizzazione ed i passaggi generazionali.

Argomenti trattati:

La Leadership

Consapevolezza di sé, dei modelli di pensiero e relazionali, in modo da renderli più efficaci anche nel loro lavoro.

Relazioni fra colleghi

Motivazione al lavoro interne\esterne

Sostegno nello sviluppo delle potenzialità e performance

Gruppo\team

Creare un team che lavora per la stessa "vision"

Difficoltà relazionali e comunicative

Favorire la comunicazione all'interno dell'azienda

Effettuare interventi finalizzati ad un clima di benessere organizzativo aziendale

## **5.13 COUNSELING SCOLASTICO**

Il counseling scolastico è una relazione di sostegno, attivata in contesti scolastici e universitari, basata sull'ascolto e il dialogo, e fa leva sulle risorse degli studenti per affrontare le difficoltà connesse allo studio e alla partecipazione.

Il counseling scolastico è un efficace strumento di prevenzione delle difficoltà scolastiche - sia a livello di gruppo sia a livello individuale - perché opera nella direzione di costruire la Scuola come comunità inclusiva, democratica e aperta verso le famiglie e il territorio.

Il counseling scolastico, attraverso l'orientamento, il lavoro sulla motivazione e il metodo di studio, influisce positivamente anche sul rendimento degli studenti consentendo loro di scoprire ed esprimere il proprio valore, esercitare le capacità che indiscutibilmente possiedono, trovare, anche laddove i percorsi siano accidentati e tortuosi, una direzione. Il Counselor nelle scuole può inoltre essere promotore di laboratori di gruppo per studenti, seminari per i genitori, corsi di formazione per insegnanti e professionisti

Nel corso vengono affrontati tematiche relative

alla prevenzione del fallimento e dell'abbandono scolastico

all'orientamento scolastico, accademico e professionale

al clima scolastico, alle dinamiche interpersonali e all'inclusione sociale

alla motivazione, al metodo di studio e alla gestione del tempo.

Argomenti trattati:

Alleanza educativa

Gestione dei conflitti

Relazione docenti\ ragazzi

Relazione tra docenti

Sostegno motivazionale esami

Orientamento: Progetto Dedalus

## **5.14 COUNSELING in ambito SOCIALE e SANITARIO**

Il Counseling in ambito sociale e della salute può intervenire a sostegno di persone che in un determinato periodo della vita si trovano ad affrontare una particolare difficoltà: conflittualità familiare, separazione, perdita del lavoro, , disabilità, rapporto problematico con sostanze/gioco, malattia ed accompagnamento nel fine-vita.

Il Counselor può trovare una sua collocazione all'interno di servizi quali sportelli d'ascolto presso Enti Locali, , ospedali, consultori, associazioni ecc. Lavora in rete con altri professionisti per costruire un progetto di sostegno alla persona in difficoltà tenendo presente la centralità della persona e delle sue risorse, del suo ambiente, delle relazioni per lui più significative.

Il Counselor può inoltre operare con gruppi di professionisti che lavorano nelle relazioni d'aiuto con interventi di sostegno e prevenzione del burn out.

### **Counseling nelle situazioni di lutto e accompagnamento al fine vita**

Argomenti trattati:

Accompagnamento al fine vita

La morte dal punto di vista antropologico e sociale

Testamento biologico

Testamento olografico

Le diverse modalità di elaborazione del lutto

Fasi dell'elaborazione del lutto

La morte vista con gli occhi di un bambino

Suicidio

Eutanasia

Riti laici e religiosi

Cremazione

Dispersione delle ceneri

Mancanza del corpo morto

Riti funebri di culture immigrate in Piemonte

### **Sostegno malattie e disabilità**

Argomenti trattati:

Caregiver

Fasi della malattia

Cambiamento d'identità

Stile di vita

La funzione delle Tecniche di ascolto

Follow up

Breastfriends

Lavorare in squadra

Aspetti dei disturbi alimentari

## **Counseling alla coppia e alla famiglia**

Argomenti trattati:

L'arte della relazione nella coppia

Affinità e opposizione nella coppia

Genitorialità diversa

Separazione\ Divorzio

Nascita di un figlio

Famiglie allargate

Omosessualità

## **Counseling con bambini, adolescenti, anziani**

Argomenti trattati:

Affrontare l'adolescenza e comprendere le trasformazioni

Comunicazione educativa

Regole e autorevolezza

Relazione genitori\ adolescenti

Animazione e relazione con gli anziani

## **Facilitatori di gruppi di auto-mutuo-aiuto**

Argomenti trattati:

Cosa è un gruppo AMA, la loro nascita, la loro storia

Funzionamento

Riconoscimento dell'OMS, esperienze in Italia

Ruolo del facilitatore e dell'attivatore

Regole e valori

Il diario di bordo

Difficoltà dell'auto mutuo aiuto

Tipologie dei gruppi di auto mutuo aiuto

Esperienza di Artemisia

## **5.15 LA NARRAZIONE e L'AUTOBIOGRAFIA come strumenti del Counselor**

Narrare è dimostrare la verità in modo creativo. Una storia è la prova vivente di un'idea, la conversione di un'idea in azione. La struttura a eventi della storia è il mezzo attraverso il quale dapprima si esprime e poi si dimostra l'idea senza spiegarla.

Le storie sono strumenti per vivere, come dice il commediografo Jean Anouilh "la finzione conferisce forma alla vita".

La storia non è una fuga dalla realtà ma un veicolo che conduce alla ricerca di realtà, è lo sforzo che si fa per dare un significato all'anarchia dell'esistenza o almeno che aiuta nella comprensione di una determinata sfaccettatura dell'esistenza, che probabilmente si conosce ma che non si sa esprimere.

Nel descrivere la propria storia il protagonista/cliente da corpo a qualcosa di nuovo, intraprende un viaggio evolutivo/trasformativo che lo conduce a uno stato iniziale modificato, avvicinandolo alla sorgente di se stesso.

L'utilizzo di racconti/poesie/canzoni/foto o qualsiasi altro strumento narrativo appropriato alla storia esistenziale del corsista.

Dal racconto, sia esso un testo o scritto dal corsista, scaturiranno esercizi (che prevedono in larga parte l'utilizzo della scrittura) volti a dare una chiave di lettura a simboli, archetipi, immagini e svolte drammatiche contenuti nel racconto, a far luce su tematiche fin al quel momento messe in campo o a individuare sottotesti fin a quel momento nemmeno percepiti.

Il corsista arriverà a nuove comprensioni rispetto alla domanda con cui si è presentato. Sarà guidato attraverso il racconto a conferire forma ai suoi pensieri riorganizzandoli e a far luce sulle sue risorse/potenzialità in modo creativo e attivo.

Il corsista, come il protagonista di una storia, attraverso percorsi trasversali sarà artefice della sua stessa trasformazione che lo guiderà alla risposta. Attraverso la narrazione, sia orale sia soprattutto scritta nelle più svariate forme, si cercherà di illuminare luoghi in ombra, ma anche capacità celate, del percorso personale di ognuno per aiutare a far chiarezza e in tal modo trovare gli strumenti e/o punti di forza da utilizzare per risolvere piccoli o grandi nodi che ancora bloccano il cammino della conoscenza di sé.

Argomenti trattati:

Valore e significato della scrittura come strumento di conoscenza del sé

Tecniche narrative

Come utilizzare la narrazione nella relazione di aiuto

Come scrivere la propria storia

## **5.16 Counseling Relazionale**

Il Counseling Relazionale ha origine dall'innata necessità dell'uomo di confrontarsi e condividere pensieri, idee e sentimenti. Ha le sue radici in vari orientamenti: dalle scienze umanistiche alla filosofia, dalla fenomenologia all'esistenzialismo, alle Neuroscienze, alle numerose discipline olistiche.

Si occupa di migliorare le relazioni dell'individuo con se stesso e con il suo ambiente.

L'esistenza umana è scandita da momenti di passaggio (adolescenza, vecchiaia ecc.) e da eventi (lutto, separazione, conflitti, perdita lavoro ecc.) che possono generare perdita di equilibrio e serenità. Non sempre è possibile affrontare da soli queste situazioni.

L'intervento di Counseling Relazionale ha come obiettivo quello di aiutare la persona in difficoltà ad avere una diversa prospettiva della situazione vissuta e gli strumenti per attingere alle proprie risorse per affrontare e superare in modo autonomo il momento di difficoltà.

Durante la formazione triennale il corsista sviluppa, attraverso un percorso individuale e di gruppo, abilità di ascolto, di riflessione, capacità relazionali che gli permetteranno di prendersi cura di sé e di poterlo poi fare con gli altri. Impara a conoscere i suoi bisogni, a sentire attraverso il proprio corpo, a stare in contatto con le sue emozioni.

Il percorso formativo in Counseling Relazionale si evolve attraverso un processo di sviluppo personale che permette di acquisire capacità e sensibilità, conoscenze e competenze, esperienze che consentono la costruzione di uno stile personale nel proporsi con Counselor in una condizione di benessere personale e relazionale.

Carl R. Rogers è stato uno dei rappresentanti più originali della psicologia clinica ed ha dato un contributo fondamentale allo sviluppo della psicologia umanistica in un'epoca in cui le relazioni d'aiuto erano fortemente condizionate da un modello d'intervento medico. Fu capace di apportare profondi cambiamenti nel campo della psicoterapia ma più in generale delle relazioni umane.