

1. Presentazione della struttura

1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso

Accademia di Tara
Studio di Consulenza Relazionale di Sergio Siccardi
via Chiarole, 20 – 12080 Vicoforte (Cn)
Sede Fiscale SCCSRG53C062290C
P. Iva 03414940043.
E. Mail Info@terraditara.com
Web www.accademiaditara.it
Mobile + 39 333 42 78 093

1.1.1 Denominazione eventuale della scuola

Accademia di Tara

1.2 Rappresentante legale

Sergio Siccardi

1.3 Responsabile didattico

Sergio Siccardi

1.4 Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Mariangela Vinai

1.5 Corpo docente

1.5.1 Sergio Siccardi

Trainer e Supervisor Counselor - Certificato di Competenza Professionale in Counseling AssoCounseling n° A0736
Counselor Olistico, Professional - Trainer - Supervisor Specializzato In Metodo Ihbes® (Integrative Holistic Body Emotional Sistem) - Iscrizione al Registro Nazionale di Categoria Professionale AIPO n° 504. Membership Certificate EAC Member n. ITA0057 - Direttore Accademia di Tara - Presidente Comitato Scientifico di AIPO.
Scrittore, coautore del Manuale formativo "Il Metodo Ihbes® Il segreto di un buon viaggio"

1.5.2 Mariangela Vinai

Counselor Olistico, Professional - Trainer, Iscritta al Registro Nazionale Professionale di Categoria AIPO n°978
Scrittrice e ricercatrice spirituale - Coautrice del Manuale formativo "Il Metodo Ihbes® Il segreto di un buon viaggio" - Trainer In Metodo Ihbes® - Insegnante di tecniche di Meditazione - Co-direttore Accademia di Tara.

1.5.3 Arianna Garrone

Trainer e Supervisor Counselor, Certificato di Competenza Professionale in Counseling AssoCounseling n°A0737.
Direttore dell'Istituto Artemisia Formazione in Counseling Relazionale.

1.5.4 Tommaso Valleri

Trainer Counselor, iscritto AssoCounseling con il n°REG-A0001 Segretario Generale di AssoCounseling,
Presidente di FederCounseling

1.5.5 Candida Mantini

Counselor Olistico, Professional - Trainer, Iscritta al Registro Nazionale Professionale di Categoria AIPO n°439
Presidente della Associazione Professionale di Categoria AIPO – Associazione Italiana Professionista Olistico.

1.5.6 Cristina Malano

Laureata in Pedagogia con indirizzo Anagogico Università degli Studi la Sapienza a Roma nel 1999 - Formazione

di Infermiera Professionale - Insegnante di yoga ed esperta di regioni orientali e fondamenti della medicina cinese.

1.5.7 Elena Griseri

Diplomata in Counselling Sistemico presso l'Istituto Change di Torino. Diplomata nel 1990 in scenografia presso l'Accademia di Belle Arti Albertina di Torino - Scenografa, Attrice, Regista, insegnante di tecniche teatrali. Nel 2011 si forma come pedagoga teatrale al corso triennale di Formazione per Formatori Teatrali sotto la direzione del maestro russo Anatolij Vasiliev.

1.5.8 Emiliana Ratto

Professional Counselor Relazionale Diplomata presso Accademia di Tara. Certificato di Competenza Professionale in Counseling AssoCounseling n. A2411. - Diploma di infermiere conseguito presso A.s.l. 2 savonese. Diploma di laurea in scienze della formazione (esperto in processi formativi) conseguito presso l'università degli studi di Genova. Docente nei corsi di qualificazione per O.S.S. - Referente aziendale della formazione A.s.l. Savonese. Docente del corso di laurea in infermieristica sede di Savona per l'insegnamento di infermieristica nella salute mentale.

1.5.9 Donata Pistone

Professional Counselor Relazionale Diplomata presso Accademia di Tara. Certificato di Competenza Professionale in Counseling AssoCounseling n. A1964 - Laurea in Sociologia della comunicazione presso Università di Urbino. Massoterapista con specializzazione in riflessologia plantare e massaggio tensoriflesso - Master Reiki.

1.5.10 Filippa Barbara D'Alessandro

Coach, Counselor Olistico, Professional, Diplomata presso Accademia di Tara. Iscritta al Registro Nazionale Professionale di Categoria AIPO n°1470
Master in Programmazione Neuro Linguistica R.Bandler e Master in Coaching Certificazione a Personal Coach (Ekis Reggio Emilia).

1.5.11 Pierfranco Murru

Professional Advanced Counselor - Trainer Counselor - Certificato di Competenza Professionale in Counseling AssoCounseling n°A0905 - Laureato in Sociologia - Laureato in Psicologia Clinica e di Comunità. Sociologo iscritto Associazione Sociologi Professionisti. Mediatore Professionista (D.M. 18/10/2010 nr. 180) - Direttore della Scuola di Counseling SItCoR e Docente Università Popolare di Castelfranco Veneto.

1.5.12 Carla Valente

Counselor professionista ad orientamento Gestaltico iscritta Registro Italiano Counselor S.I.Co n.°A0384 - Direttrice e formatrice della scuola di Gestalt Counseling a Orientamento Artistico - Formatrice nel Corso di Counseling dell'Ass. IBTG - Scuola Gestalt di Torino - Formatrice in essenze floreali - Insegnante di danze dei Fiori di Bach - Iscritta Registro Italiano Floriterapeuti n.12

1.5.13 Anna Bacchia

Fondatore e Direttore del Center for ÌNIN Holographic Evolving, Lugano, Svizzera - Ricercatrice sulla natura dei processi Cognitivi, Creativi e Intuitivi. Docente, Scrittrice. Per le sue Ricerche sull'Intelligenza Intuitiva è stata nominata Membro del World Peace Forum - Membro Creativo della Fondazione Culturale Internazionale Club of Budapest e di altre importanti associazioni di livello internazionale.

1.5.14 Ilaria Bianchi

Psicologa, Iscrizione all'albo Professionale Ordine degli Psicologi della Lombardia n° 8772
Laurea in Psicologia, Università Cattolica di Milano. Tirocinio Post-Laurea presso: Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica di Milano Harvard Medical School, Boston MA (USA) - Specializzazione in Psicoterapia, Istituto Adler, Torino.

1.5.15 Ilaria Vanni

Psicologa, Iscrizione all'albo Professionale Ordine degli Psicologi del Piemonte n°7649 - Laurea in Psicologia, Università degli Studi di Torino - Corso Post-Laurea di Psicologia Clinica "Attaccamento e trauma, lutto e perdita perinatale" - Iscritta al 3° anno Scuola di Specializzazione in Psicoterapia, Scuola Gestalt di Torino.

1.5.16 Federico Centanaro

Medico Chirurgo con iscrizione all'ordine dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri della provincia di Genova con N°

14481 - Specializzato in Neurologia presso il Dipartimento di Neuroscienze, Oftalmologia e Genetica dell'Università degli Studi di Genova - Dirigente medico presso la S.C. di Neurologia dell'Ospedale "Santa Corona" di Pietra Ligure.

1.5.17 Mario Grasso

Farmacista, iscritto Ordine dei Farmacisti Provincia di Cuneo al n° 1238 - Laureato in Farmacia presso l'Università di Torino - Docente dell'Unitrè sezione Fossano (CN) - Diplomato CISDO (Omeopatia) presso la sede Boiron di Torino - Formulatore e preparatore galenico, da anni si occupa di fitoterapia e medicine complementari.

1.6 Presentazione

L'Ente che eroga il corso di Formazione triennale è l'Accademia di Tara Fiscalmente rappresentata dallo Studio Consulenza Relazionale di Sergio Siccardi - Sede Fiscale via Chiarole, 20 – 12080 Vicoforte (Cn) - P. Iva 03414940043.

L'attività dello Studio di Consulenza Relazionale di Sergio Siccardi è iniziata nel 2008 ed ha iniziato a erogare Formazione in Counseling (la Formazione Ulisse) dal 2012.

Nel 2014 ha modificato il nome da Istituto Ulisse ad Accademia di Tara.

L'Accademia di Tara dispone per lo svolgimento degli Incontri di Formazione di adeguata struttura sita nello Agriturismo Terra di Tara in via Chiarole, 20 – 12080 Vicoforte (Cn).

L'Agriturismo dispone di ampia sala lavoro con annessi bagno e cucina a disposizione di corsisti, e di stanze per eventuali pernottamenti di docenti o corsisti. Il valore aggiunto della Formazione in questa sede è quello di poter usufruire di ampi spazi esterni, in parte boschivi, attrezzati per essere vere e proprie aule all'aperto e per attività di Meditazione o di Eco-Counseling.

Il legale rappresentante dello Studio di Consulenza Relazionale Sergio Siccardi garantisce di possedere risorse finanziarie sufficienti a garantire il completamento di ogni ciclo di Formazione che intende attivare ed ha all'interno del proprio organico, un numero di docenti stabili pari 7 (sette). Sono inoltre presenti Formatori di diversa estrazione per garantire una ecletticità della Formazione stessa.

L'Accademia di Tara ha stipulato convenzioni per lo svolgimento dei tirocini degli allievi con:

Soc. Coop. Sociale "Insieme a voi" P.Iva 02321580041

Coop. Sociale "L'Impronta" P.Iva 02197190164

Associazione "Sannaclown" Cod Fisc. 92098130096

Associazione "Noi Voi Tutti" Cod Fisc. 03547410047

Croce Rossa Italiana – Comitato di Cuneo - Cod Fisc. 96090130046

1.7 Orientamento teorico

Orientamento Teorico della Formazione Ulisse

Il Counseling Relazionale proposto dalla Formazione Ulisse attinge a numerosi approcci, coordinati e riuniti in un percorso formativo dalle mille sfaccettature: fine ultimo della Formazione sono l'elaborazione di uno stile personale di essere Counselor e l'acquisizione di competenze, abilità e conoscenze indispensabili per svolgere in modo responsabile questa Professione.

La modalità di apprendimento è fortemente esperienziale, nella consapevolezza che le teorie presentate possono essere utili nella misura in cui sono interiorizzate ed elaborate nel vissuto personale del corsista.

La Formazione Ulisse condivide una visione Olistica dell'Esistenza, precedentemente detta Mistica, secondo la quale ciascuna identità è interconnessa ad ogni altra, in un Tutto organico e vivente che si manifesta nella Relazione.

Il termine "Mistica" qui è interpretato, come anche in ambito Accademico, quale "Ricerca dell'Unità" per distinguerla dalla cosiddetta Mistica Psicologica (Visioni, Stigmate, Eventi eccezionali).

Il termine Olismo è stato coniato negli anni venti da Jan Smuts (1870-1950) uomo politico, intellettuale e filosofo sudafricano, autore di "Holism and Evolution" (Olismo ed evoluzione) nel 1926.

Il termine "Olos" non va inteso come il "Tutto indistinto" (in Greco Pan, da cui la parola "Panico"); non si tratta affatto dell'annullamento confusivo delle differenze. Olos è piuttosto "L'Intero" entro cui tutti gli Elementi coesistono in Relazione Originaria (Com-Unione) e si trovano raccolti.

I Fondamenti della Professione sono radicati in solidissime basi culturali, trasversali rispetto alle differenti Tradizioni, Filosofie, Pratiche, ed Ideologie.

Il Counselor Relazionale trova lo specifico della Professione proprio nella Radice Culturale (la Ricerca dell'Unità) e nell'Intento che si propone di realizzare a favore del singolo e della Comunità: favorire la Consapevolezza del fatto che noi, gli altri, l'ambiente, siamo fondamentalmente Uno con conseguente adeguamento degli stili di vita e della capacità di ben relazionare.

In questo quadro generale trovano accoglienza tutte le pratiche di "superamento dell'ego-centrismo", quindi di "ascolto", di "sviluppo delle facoltà empatiche", di "Meditazione"; ed anche le pratiche tese al rilassamento, alla riflessione pacata, al conseguimento di un certo equilibrio interiore capace di agevolare l'emergere di una tale

specifica capacità di "In-Contrare" gli altri, evitando il più possibile di S-contrarsi con loro.

Il Counseling Relazionale diventa quindi una Ricerca indirizzata in chiave Olistica, che per la sua stessa natura potrà presentare importanti ricadute sul Ben-Essere della Persona e della Collettività.

La Professione di Counselor Relazionale risulta pertanto caratterizzata da radici, condizioni, ed intenti assolutamente specifici anche dai punti di vista antropologici, razionali e culturali (ossia riguardanti il Corpo, la Mente, la Ragione, l'Interiorità, il Sentimento, lo Spirito, le Tradizioni).

La verità che "non c'è un Io senza un Tu" e cioè che la Relazionalità del singolo con le altre Parti dell'Olos è l'Essenza stessa di ogni vita risulta di fatto innegabile.

La Mistica ha sempre affermato di alludere a quella "Verità che sta al di là delle singole opinioni", senza per questo mancare di rispetto alla prospettiva personale, ossia alla Via che ciascun "Io" percorre nella vita e nella Ricerca, con tutte le prospettive che temporaneamente incontra.

L'Olismo in quanto Cultura è Filosofia Antica ed attualissima si presta a divenire patrimonio collettivo in grado di porre al centro il grande tema della Responsabilità reciproca e della Co-appartenenza Essenziale ed Originaria di ciascuno con Tutte le Cose.

L'Olismo è una Filosofia (uno sguardo sul mondo), cui però non basta l'aspetto puramente teorico; si tratta cioè di una Filosofia Pratica, Esperienziale. L'Esperienza dovrà confermare pienamente la Teoria e viceversa. Il mondo che sta nella nostra testa, dovrà aderire assolutamente al mondo che ci appare fuori, senza contraddizione o dualità: allora il "Sapere" sarà contemporaneamente un "Essere" e quest'Essere sarà Amore per il Mondo, per la Realtà delle cose; e non una pericolosa fuga in avanti, verso regni di pura fantasia.

Le Pratiche Olistiche sono da sempre ed ovunque conosciute come Pratiche Sapienziali, quindi pratiche che introducono all'emergere di una Consapevolezza. Ciascun Metodo (dal Greco: Metà Odòs, "essere sulla Via") sarà dunque una Strada per giungere al medesimo Fine o Intento: la Consapevolezza, appunto, di come tutte le cose siano Uno e l'Uno sia in tutte le cose.

Detto questo le Vie e i Metodi tramite cui una Formazione o un Professionista intende perseguire lo Scopo Olistico sono potenzialmente infiniti.

Il Counselor Relazionale si occupa di qualcosa che può veramente interessare tutti gli ambiti: personale, familiare, sociale, politico, persino sanitario. Si presenterà come facilitatore di un Cammino di Consapevolezza capace di condurre anche ad un miglioramento della qualità della vita, in quanto progressiva disposizione d'animo a migliori Relazioni nel nome del riconoscimento dell'Unità Essenziale: il vero "Io Sono" di Ogni Cosa.

Migliori Relazioni significano minor conflitto, minore Stress, minori occasioni di somatizzazione.

La ricerca della propria identità e la consapevolezza di una connessione con la realtà circostante sono i punti di partenza fondamentali per la piena realizzazione di sé, che si tratti di un individuo, di una sfera del sapere, di un'entità più ampia e differente.

In sintesi la Formazione Ulisse promuove un atteggiamento eco-centrico, in sostituzione ad un punto di vista ego-centrico, che si traduce in una progressiva apertura nei confronti del Mondo e in una partecipazione consapevole da parte del singolo alla vita Sociale e Universale. Ogni individuo, riconoscendosi parte del tutto, ha il compito di vivere in Presenza, in piena unità di Corpo, Mente e Spirito; è questa la sua responsabilità nei confronti di sé stesso e del Mondo circostante.

Compito del Counselor Relazionale è sostenere il Cliente in questo cammino di espansione della Coscienza e della Consapevolezza, attraverso la valorizzazione della specifica unicità di ogni individuo.

Il Counselor Relazionale, attraverso strumenti differenti, accompagna il Cliente nella presa di coscienza della propria Identità e lo incoraggia ad uno stile di vita consapevole, ricco di buone relazioni, in armonia con le esigenze proprie, degli altri e dell'ambiente circostante. Questa visione Olistica dell'Esistenza è alla base di una riscoperta di valori umani molto importanti, spesso dimenticati, come la Compassione, il Rispetto, la Solidarietà, l'Amicizia e l'Amore, fondamentali per trasformare la nostra Società in un luogo di Pace e Gioia e può avere di conseguenza una ricaduta positiva sul Ben-Essere del singolo e della collettività.

La stessa visione Olistica della realtà promuove la connessione tra il Counseling Relazionale e Discipline Umanistiche differenti: la relazione tra diverse Teorie di riferimento è importante per accedere ad un'elaborazione della realtà completa, coerente ed aderente alla natura umana.

Per questo, oltre alle Teorie appartenenti in modo specifico al Counseling Olistico-Relazionale, la Formazione Ulisse propone lo studio di Teorie provenienti dalle Psicologie, dalla Filosofia, dalla Sociologia, dall'Antropologia e dalla Pedagogia.

Non vediamo in questo nessuna incoerenza in quanto, ad esempio, i medesimi caposcuola della Psicologia citano tra le loro maggiori influenze proprio dei Filosofi: Freud fa riferimento a Schopenhauer, il quale rinvia a Kant da un lato ed ai Veda dall'altro. Jung si rifà esplicitamente alla Mistica e all'Alchimia, intese proprio come "Unità, Coincidenza degli Opposti". La stessa metodologia del Counseling è, di fatto, sovrapponibile alla maieutica socratica (tecnica eminentemente filosofica, operazione quindi di tipo assolutamente culturale/intellettuale/spirituale, il cui scopo era quello di favorire l'emergere della Verità dall'interlocutore stesso, tramite stimoli di dialogo e occasioni di confronto).

Riteniamo che anche nel campo del sapere ogni entità sia connessa con un'altra ed è parte di un Tutto più ampio: la consapevolezza di queste connessioni permette al sapere di espandersi ed evolversi.

Al centro di tutte queste materie, che fanno da sfondo al Counseling Olistico-Relazionale, c'è l'Uomo, nella sua

infinita e complessa bellezza. Lo studio di queste discipline umanistiche è finalizzato ad offrire al corsista punti di vista più eclettici e completi, inerenti alla sua Professione.

La Formazione non è quindi teorica né accademica, ma verranno offerti elementi di ognuna di queste discipline, in una modalità esperienziale, in perfetta coerenza con lo stile promosso nella Formazione Ulisse.

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

Le Psicologie

La Psicologia studia i processi psichici, mentali e cognitivi, nelle loro componenti consce e inconsce. È una disciplina composita, con una dimensione individuale (studi di psicofisica, psicoterapia ecc.) e una dimensione sociale e di gruppo (studio delle dinamiche psicologiche nelle organizzazioni, psicologia del lavoro ecc.). La Formazione Ulisse introduce Elementi fondamentali di Psicologia (le principali correnti del pensiero, le dinamiche del cervello, della mente; il meccanismo dell'apprendimento e della memoria; il linguaggio, l'intelligenza e il pensiero; la motivazione e l'emozione; lo sviluppo cognitivo, affettivo e sociale) affinché il Counselor apprenda i principi del funzionamento intellettuale ed emotivo dell'Uomo. Verranno introdotti anche Elementi di Psicopatologia, indispensabili per distinguere gli interventi possibili nell'ambito del Counseling e riconoscere in modo chiaro i confini tra le varie professioni. Alcune teorie dovranno essere approfondite in modo particolare, perché ritenute interessanti per la Professione di Counselor, per esempio:

- Le Teorie della Gestalt di Fritz Perls, con i concetti di bisogno e della dinamica figura/sfondo.
- La Teoria dell'Autoregolazione Organismica di Fritz Perls e la capacità di non identificarsi con il proprio carattere per vivere in modo autentico la propria essenza.
- La Teoria dello sviluppo polifonico di competenze relazionali (o domini) introdotto dalla Dott.ssa Margherita Spagnuolo Lobb nella corrente della Gestalt Relazionale, già ipotizzata da Laura Perls, che mette la relazione Counselor - Cliente al centro dell'osservazione fenomenologica.
- La Teoria Paradossale del Cambiamento di Arnold Beisser, fondamentale per predisporre con un atteggiamento di fiducia nei confronti del Cliente: proprio nel momento in cui stiamo nella nostra difficoltà o sofferenza e la viviamo con totalità nel pensiero, nell'emozione e nella percezione corporea, possiamo trasformarla in risorsa.
- Teorie IBP: Integrative Body Psychotherapy di Dr. Jack Lee Rosenberg, Diana Asay e Dr. Marjorie Rand fondamentali per proporre un approccio che sappia inglobare mente e corpo, considerando l'individuo nella sua totalità. Il Counselor accompagna il Cliente a sentire il proprio Sé, il proprio Nucleo, senza identificarsi con i vari strati dell'io.
- 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, il concetto di inconscio, di sintomi e l'elaborazione del sogno, poiché possono rappresentare punti di partenza importanti per entrare in relazione con il Cliente e mettere a fuoco, insieme a lui, la sua reale essenza.
- Le cinque fasi dell'elaborazione del lutto, secondo Elizabeth Ross, uno strumento utile per un Counselor, laddove debba sostenere il Cliente in situazioni di lutto o abbandono.

La Filosofia

La Filosofia riflette sul mondo e sull'uomo, indaga sul senso dell'essere e dell'esistenza umana, si interroga sulla relazione tra individuo ed ambiente, tenta di definire la natura ed analizza le possibilità e i limiti della conoscenza. Presupposto fondamentale è l'acquisizione di differenti punti di vista, in un percorso di crescita continua. Il suo contributo è importante nelle definizioni di Logica, Etica, Argomentazione ed Identità. Prenderemo spunto dai Filosofi che, dalle origini ai giorni nostri, hanno affrontato tematiche appartenenti oggi al Counseling Relazionale. In particolare:

- I Sofisti e il relativismo, per comprendere come si parta sempre da un punto di vista prospettico. È fondamentale per un Counselor rispettare ogni opinione e comprendere che la realtà avvertita cambia in base al punto di vista acquisito. La definizione di Protagora "l'uomo è misura di tutte le cose" ci spiega come le interpretazioni cambino in base a vissuti differenti: non c'è una Realtà percepita se non in Relazione ad una Persona percepente. Questa Relazione Fondamentale di ogni modalità relazionale successiva, si darà come "Verità Olistica" essenziale. Al fondo, sta infatti l'Unità essenziale di ogni possibile differenza che possa manifestarsi alla coscienza.
- Platone e Socrate: il concetto di conoscenza come reminiscenza e la forma dialogica nell'educazione evidenziano come ogni uomo abbia all'interno di sé tutto ciò che gli serve per essere felice. Compito di un Counselor non è introdurre conoscenze, ma permettere all'individuo di liberarsi dagli elementi superflui per poi lasciare spazio alla Vera Natura alberga in lui. Il dialogo con il Cliente è finalizzato a permettergli di fare luce sulle risorse che già gli appartengono in potenza.
- Aristotele, il passaggio dalla Potenza all'Atto: vivere in pienezza significa permettere alla nostra potenza di svilupparsi, di evolvere fino a diventare atto. Particolare attenzione viene rivolta alla Logica aristotelica, considerata uno strumento di conoscenza deduttivo (nel sillogismo, partendo da una premessa maggiore e

una minore, giungo a una conclusione). I principi della logica sono importanti per il Counselor, per imparare a mettere in luce eventuali fallacie argomentative del Cliente: se le premesse dalle quali egli parte non sono sostenenti, metterà in atto dinamiche non funzionali.

- Epicuro: Felicità come liberazione dal Timore. Per imparare a fidarci delle sensazioni e a comprendere come la paura spesso ci impedisca di essere felici. Tendiamo ad interpretare la nostra esistenza attraverso la nostra conoscenza e ad usare il nostro giudizio per muoverci con sicurezza nella realtà. Questo atteggiamento tuttavia ci impedisce di entrare in connessione con il mondo esterno e di permettere agli altri (e a noi stessi) di essere realmente liberi.
- La teoria dell'Epochè come mezzo di conoscenza ovvero la massima fiducia nella sospensione del giudizio è fondamentale per un Counselor che voglia, di fronte alla propria esistenza e a quella degli altri, semplicemente mettersi in ascolto.
- Cartesio: il dubbio cartesiano (cogito ergo sum, questa è l'unica certezza: che sto dubitando, quindi pensando), la consapevolezza che il mondo viene per lo più interpretato soggettivamente e che, in quest'ottica, per avere un "mondo comune", questo andrà ridotto arbitrariamente a Res Extensa, ad oggetto misurabile secondo i canoni convenzionali della matematica e della fisica. Siamo qui alle origini della Scienza Moderna come fondamentale opposizione di Soggetto e Oggetto (una rigida opposizione che ci proponiamo di superare).
- Pascal: le ragioni del cuore, per comprendere i naturali conflitti tra sfera razionale e sfera emotiva. Il cuore ha le sue ragioni: questa annotazione può essere utile al Counselor, che sostiene il Cliente nel mettere in luce la sua vera essenza, al di là dell'idea che gli altri si sono fatti di lui o lui di se stesso. Il "cuore" come metafora del superamento stesso della dualità fra Pensiero e Realtà pratica, cioè vissuta e percepita.
- Kant, i Limiti della Ragione tra legge interna ed esterna: "Il cielo stellato sopra di me, la legge morale dentro di me". Egli inoltre distingue tra legalità e moralità: comprendere le diverse leggi che regolano la nostra esistenza nella Relazione originaria con il Mondo è fondamentale per muoversi in modo equilibrato, in una modalità autentica e responsabile. Il presentarsi del mondo come necessario ed originario apparire (Fenomeno) in Relazione al Soggetto percepente: non c'è soggetto senza oggetto, né oggetto senza soggetto. La Relazione come ambito fondamentale.
- Fenomenologia (Husserl, Scheller, Hartmann) ed Esistenzialismo (es Sartre, Nietzsche e Kierkegaard). La fenomenologia ci insegna a mettere a fuoco come le cose avvengono nella relazione, individuando connessioni tra gli eventi.
- L'esistenzialismo ci invita a mettere al centro l'Uomo, la sua natura personale, complessa e fragile. Il Nichilismo attivo di Nietzsche ci invita a superare il nichilismo passivo, l'abbandono, la disperazione, la paura di valutare orizzonti di senso diversi da quelli comunemente accettati. Kierkegaard distingue invece tra esistenza etica, estetica e religiosa e il suo concetto di scelta. Kierkegaard richiama alla responsabilità di fronte alle proprie scelte, come unica via alla Libertà. Si tratta di temi importanti per un Counselor che intenda sostenere il proprio Cliente.
- Il Principio Dialogico di Martin Buber: "In principio è la relazione" evidenzia l'importanza del dialogo e della relazione in ogni individuo. Secondo Buber "ogni vita vera è incontro": questo principio è importante per un Counselor che intenda sostenere il Cliente nella capacità di entrare in relazione con se stesso, con gli altri e con il Mondo in modo equilibrato ed autentico.
- La libertà di Bergson: opponendosi al determinismo, secondo il quale lo sviluppo dell'individuo è unicamente un processo di causa/effetto, Bergson introduce il concetto di coscienza come slancio vitale che si introduce nella materia. Il tempo della vita, a differenza del tempo della scienza che è simile a una collana di perle, assomiglia a una valanga: la vita è creazione continua, evoluzione, libertà. Proprio il concetto di libertà, alla base del suo spiritualismo, è fondamentale per la Professione di Counselor.

L'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. L'Formazione Ulisse propone pertanto Elementi di Antropologia finalizzati ad approfondire:

- il linguaggio simbolico, le idee e i valori;
- i sistemi di parentela in differenti società;
- le sanzioni sociali e la restrizione della libertà

La Pedagogia

Studia l'educazione e la formazione dell'uomo nel suo ciclo di vita, analizzando l'interazione tra l'individuo e l'ambiente. Senza entrare nel merito di una vera e propria analisi della storia della Pedagogia, affronteremo le diverse interpretazioni della relazione educatore/allievo, in un'ottica di Counseling, e metteremo a fuoco stili educativi differenti (es Dewey, l'educazione come esperienza; Montessori, educazione tra natura e libertà; Ebner e Buber, le pedagogie del dialogo). La matrice fondamentale per un Counselor è quella che incoraggia all'autonomia e alla libertà, per questo approfondiremo in particolar modo la Pedagogia non direttiva di Rogers e di Alexander

Nell. Proporremo inoltre un confronto tra stili educativi differenti (autoritario, permissivo, trascurante ed autorevole) per evidenziare limiti ed efficacia di ognuno di essi in modo che possano diventare, a seconda delle situazioni, strumenti funzionali per il lavoro di Counselor.

La Sociologia

Studia i fenomeni della società umana, indagando i loro effetti e le loro cause, in rapporto con l'individuo e il gruppo sociale. La società oggi cambia rapidamente: è importante per un Counselor conoscere le strutture sociali, le reti formali e informali, anche nel mondo del lavoro (gruppi, comunità e organizzazioni). Per questo approfondiremo in le tematiche relative ai gruppi sociali, alla gestione del conflitto, alla condivisione di valori, norme e sanzioni, al roel set (definizione dei ruoli) nella storia della Sociologia. Verranno inoltre approfonditi diversi approcci etici (es deontologismo e utilitarismo), per comprendere i differenti principi secondo i quali ogni persona agisce, soprattutto in relazione al gruppo. Particolare attenzione verrà rivolta al Pensiero liquido di Bauman: attraverso la sua società dell'incertezza e la sua definizione di modernità liquida racconta, in maniera chiara ed esaustiva, la condizione dell'Uomo contemporaneo, che sempre più spesso si trova a vivere oggi senza punti di riferimento solidi, in solitudine, dove il consumismo e l'obsolescenza programmata generano una soddisfazione destinata a lasciare grandi vuoti. Il Compito del Counselor è proprio quello di sostenere il Cliente nella ricerca di basi solide, di valori autentici, in un momento storico in cui tutte le certezze sembrano vacillare.

1.7.1 Definizione sintetica

Relazionale

2. Presentazione del corso

2.1 Titolo del corso

Corso base triennale in Counseling Relazionale

2.2 Obiettivi

Il primo obiettivo è che il corsista divenga più consapevole del suo “stare nel mondo” riconoscendo gli stili di vita al momento non più efficaci e riscoprendo le proprie risorse.

Attraverso l'ascolto e l'accettazione non giudicante di se stessi e degli altri si tende a promuovere quel ben-essere interiore, a costruire quello spazio di silenzio dal quale possono emergere soluzioni creative. Riteniamo fondamentale che, durante il processo di Formazione, l'individuo affini le sue capacità di risposta alle situazioni critiche che l'esistenza propone, elaborando i propri temi irrisolti.

Nel Gruppo, riproducendosi le situazioni relazionali che di solito s'incontrano nella vita, sarà possibile vedere chiaramente le modalità di risposta messe in atto ed eventualmente sperimentarne di nuove e più efficaci in un ambiente protetto e in un clima relazionale sostenente.

Gradualmente avviene così il passaggio dal vissuto personale a quello professionale con l'acquisizione di competenze, sensibilità e strumenti indispensabili alla Professione del Counselor.

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

- ✓ Crescita personale e sviluppo della Coscienza e dei Valori Umani
- ✓ Ampliamento e l'integrazione di competenze relazionali utilizzabili nella Professione svolta
- ✓ Acquisizione dei requisiti necessari alla realizzazione della Professione autonoma di Counselor

Conoscenze - Abilità - Competenze

Durante il Percorso Formativo saranno trasmesse al corsista le seguenti:

Conoscenze:

- conoscenza della storia e dei principali indirizzi del Counseling
- conoscenza di tecniche e strumenti di Counseling Relazionale
- conoscenza di vari approcci Olistici al ben-essere
- conoscenza di Tecniche di Meditazione e di esercizi di sensibilizzazione sensoriale
- conoscenza dei vari modelli comunicativi, del linguaggio verbale e non verbale, comprensione del linguaggio corporeo, attenzione al non-detto e al dato per scontato
- conoscenza di elementi di Psicologia, Psicopatologia, Antropologia, Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Farmacologia
- conoscenza dell'ambito istituzionale e giuridico della Professione e della deontologia del Counselor

Abilità:

- abilità introspettive e messa in discussione di idee e pregiudizi
- sviluppo di una Coscienza Olistica in grado di comprendere la centralità della Relazione
- sviluppo della consapevolezza emotiva e corporea
- capacità di utilizzare in modo creativo gli strumenti di Counseling
- capacità di trasformare le proprie ansie e frustrazioni in potenziali risorse
- acquisizione di fiducia nel processo di sviluppo individuale e di gruppo
- acquisizione di un'espressione verbale sintetica, orientata a sviluppare una modalità relazionale adeguata alle varie situazioni.

Competenze:

- competenza nella strutturazione del setting negli Incontri individuali e della cornice nei lavori di gruppo
- capacità di gestire le emozioni che emergono nella relazione di Counseling, di stabilire e mantenere un contatto empatico/simpatico, fondato sull'ascolto attivo, l'accettazione incondizionata e la sospensione di giudizio
- capacità di analizzare le situazioni presentate dal Cliente e, quando le problematiche presentate lo rendano necessario, indirizzarlo verso Professionisti idonei
- capacità di instaurare una relazione d'aiuto, di negoziare e gestire i conflitti, di orientare e motivare
- capacità di accompagnare il Cliente nel percorso di consapevolezza, di favorire l'emergere di soluzioni creative, di sostenere il processo di cambiamento
- capacità di cogliere e gestire le dinamiche di gruppo e sostenere varie tipologie di leadership
- capacità di creare una rete con altri Professionisti
- capacità di costruire correttamente un progetto di Counseling
- acquisizione dei requisiti giuridici necessari alla realizzazione della Professione autonoma di Counselor

2.3 Metodologia d'insegnamento

La Formazione Ulisse è un costante addestramento alle Buone Relazioni.

Propone una Metodologia fortemente esperienziale, molto differente dal tradizionale insegnamento in aula: le Teorie e gli Strumenti tradizionali di insegnamento vengono consegnati al corsista attraverso l'esperienza per rafforzare e integrare una consapevolezza acquisita durante la concreta attività lavorativa.

L'apprendimento avviene "vedendo fare e facendo", in un percorso Olistico che coinvolge tutti i canali del partecipante: cognitivo, emotivo e fisico.

Si tratta di un cammino fondato sulla responsabilità individuale, sulla sfida, sulla creatività e sul massimo coinvolgimento personale:

il partecipante non riceve dall'esterno modelli o tecniche preconfezionate valide per tutti, ma attiva le sue risorse personali per sperimentare nuove soluzioni, diventando così protagonista della propria Formazione e risorsa per l'apprendimento dei compagni.

Durante gli Incontri è dedicato ampio spazio al processo di osservazione e introspezione: osservando se stesso e gli altri, nei momenti di riflessione, il partecipante mette in luce i comportamenti disfunzionali e quelli costruttivi.

I temi affrontati sono strettamente connessi con la vita quotidiana: il punto di partenza è la messa a fuoco nel "qui e ora" del bisogno emergente del gruppo e dei suoi singoli componenti.

Si costruiscono esperienze per trasformare altre esperienze, sviluppando così sul campo le competenze necessarie per sostenere in modo efficace il Cliente, un domani. Questa tipologia formativa permette ai corsisti di far emergere, allenare e affinare le proprie qualità e peculiarità: il Corso triennale diventa una palestra, un luogo attento e protetto, nel quale si diventa Professionisti della Relazione di Aiuto giorno dopo giorno.

L'importanza del corpo.

Il corpo comunica: conoscerlo e comprenderne i segnali significa entrare in contatto con noi stessi e con gli altri.

Una parte importante del Percorso Formativo è focalizzata sul Metodo Ihbes® (Integrative Holistic Body Emotional Sistem), finalizzato a sviluppare nel corsista la massima consapevolezza corporea riguardo al respiro, all'attenzione, al movimento spontaneo, al suono.

Si tratta di capacità di Counseling a Mediazione Corporea che permetteranno al futuro Counselor di restare centrato su se stesso e allo stesso tempo in contatto con il Cliente, in situazioni cariche di complessità emotive e relazionali.

Ambiente della Formazione Ulisse

Nella Formazione Ulisse viene considerato il contatto con un ambiente sano e naturale e una Formazione di tipo residenziale un grande valore aggiunto per la buona riuscita della Formazione stessa.

Per questa ragione le lezioni si svolgono nell'Agriturismo Terra di Tara: un luogo ameno, in mezzo ai boschi, dove è possibile introdurre elementi di Eco-Counseling e dove, attraverso il contatto con la natura, è più facile sviluppare sensibilità introspettive profonde.

Coscienza di sé: entrare in relazione con noi stessi e con gli altri.

Particolare attenzione è rivolta al consolidamento di buone capacità introspettive, allo sviluppo di valori quali la solidarietà e l'affettività, per permettere al corsista di abbandonare atteggiamenti individualistici che sono alla base di molti disagi relazionali.

Ogni futuro Counselor deve imparare a guardarsi dentro, riconoscere i vincoli che lo legano, ampliare la coscienza di sé e sperimentare la libertà di essere se stesso, per poter sostenere in futuro il Cliente in modo efficace

Metodi:

Per l'insegnamento teorico:

didattica formale interattiva, Formazione FAD, letture, gruppi di studio e ricerca.

Per la pratica esperienziale:

condivisione, tecniche di ascolto, di rilassamento e Meditazione, lavori in gruppo con movimento, lavoro sul corpo, tecniche di Counseling a mediazione corporea, Tecniche di Teatro applicate al Counseling, Art-counseling, eco-counseling, condivisioni in cerchio, esemplificazioni, giochi di ruolo, triadi Cliente /Counselor/supervisore, workshops, ecc.

2.3.1 Percorso personale

Il percorso personale prevede 25 ore di percorso personale individuale, 50 ore di percorso personale di gruppo. Il percorso individuale si sviluppa affrontando i temi del corsista sia negli Incontri Individuali previsti che negli Incontri di gruppo.

I Docenti che si occupano del Percorso personale sono:

Sergio Siccardi Trainer – Supervisor Counselor AssoCounseling

Arianna Garrone Trainer – Supervisor Counselor AssoCounseling

2.4 Struttura del corso

La Formazione Ulisse, Corso base di Formazione in Counseling Relazionale 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.

E' prevista, ma non obbligatoria, la frequentazione di un quarto anno di approfondimento e supervisione importante per l'avvio e il consolidamento della Professione.

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

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

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

Durante i Moduli è proposta un'ampia varietà di materie, teorie ed argomenti che saranno rivisitati sia teoricamente che con modalità esperienziali periodicamente ogni anno. In questo modo il corsista potrà affrontare più volte i medesimi temi a profondità diverse.

Potremo definire questa modalità di Formazione "circolare". Questo permette che l'iscrizione ai Corsi sia possibile in più periodi stabiliti durante tutto l'anno accademico.

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

Dettagli logistici

I moduli sono costituiti da Incontri di Formazione che si svolgeranno in uno o più giorni nel fine settimana.

L'Accademia di Tara considera il contatto con un ambiente sano e naturale e una Formazione di tipo residenziale un grande valore aggiunto per la buona riuscita dei Corsi.

Pertanto, anche se facoltativa, la residenzialità rimane condizione importante ai fini formativi. Qualora per motivi personali il corsista decida di non pernottare presso la struttura, è consigliato di rimanere comunque per la cena o le attività serali in programma.

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) Buona fruizione del computer, in particolare nozioni base di internet, mail, Word, WhatsApp.

2.5.2 Modalità di ammissione

a) sono ammessi al massimo 14/16 corsisti per classe

b) Durante il colloquio conoscitivo e motivazionale e durante il primo incontro in gruppo sarà valutata l'attitudine dell'aspirante corsista a frequentare la Formazione, che richiede come presupposti fondamentali, il desiderio di mettersi in discussione e la capacità di reggere lo stress derivante dal conciliare il percorso di crescita personale con le esigenze formative.

2.5.3 Esami

Sono previste, durante tutto il percorso Formativo, sessioni di bilancio di competenze.

Per la verifica della conoscenza delle teorie oggetto della Formazione potranno essere richieste anche delle prove scritte.

Si sottolinea che è affidata al corsista la responsabilità di informarsi e di ricevere feedback in merito all'andamento della propria Formazione e lo potrà fare in qualunque momento rivolgendosi al Direttore Didattico Sergio Siccardi. Comunque, circa alla fine del secondo anno di frequentazione, il corsista dovrà richiedere un colloquio atto a far emergere quali competenze e attitudini debbano eventualmente essere incrementate per raggiungere gli obiettivi prefissati.

Al raggiungimento delle ore di Formazione previste (da ottenersi con la frequentazione dei Moduli Formativi in programma, la realizzazione del tirocinio e la partecipazione alle sessioni individuali) e a fronte di un parere favorevole del Collegio Docenti riguardo al raggiungimento delle conoscenze, abilità e competenze richieste dalla Formazione, il corsista potrà richiedere di sostenere la prova finale di idoneità.

L'Accademia di Tara, nelle figure del Direttore Didattico e del Collegio Docenti si riserva di posticipare, in tempi e con modalità che verranno decise caso per caso in accordo con il corsista stesso, l'ammissione alla prova finale di idoneità qualora si ritenesse necessario un ulteriore approfondimento del percorso formativo.

La prova finale di idoneità si svolgerà, al raggiungimento dei requisiti richiesti, nei mesi di giugno o dicembre e prevede la discussione, di fronte al Collegio Docenti, di una Tesina auto biografica inerente il percorso di sviluppo personale acquisito nel triennio di Formazione.

A seguito della discussione della Tesina al candidato verrà rilasciato il Diploma di Counselor Relazionale.

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

2.5.4 Assenze

Il buon esito della Formazione, la Crescita Personale e Professionale è legata alla frequentazione degli Incontri programmati.

E' possibile essere assenti, senza costi aggiuntivi, ad un massimo di un Modulo di Formazione in gruppo per ogni anno accademico.

I Moduli non frequentati nel triennio (purché in numero inferiore o pari a tre) potranno essere recuperati proseguendo il Corso fino al raggiungimento dei C.F. richiesti senza ulteriori costi.

2.5.5 Materiale didattico

Inserire qui il materiale didattico eventualmente consegnato all'allievo (dispense, altro materiale, etc.).

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): certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore nonché le attività esperienziali svolte ed il relativo monte ore con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento
- c) **Certificato di tirocinio** contenente nel dettaglio le ore, le attività svolte e i soggetti attori (allievo-tirocinante, ente ospitante, tutor e supervisore)
- d) **Relazione** iscrizione in ingresso del discente solo per i casi previsti da dall'art. 9, comma b), punto 4) del Regolamento R01.

3. Programma del corso

3.1 Formazione teorico-pratica

3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Pierfranco Murru
Fondamenti del counseling	28	Sergio Siccardi - Arianna Garrone – Carla Valente
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Barbara d'Alessandro – Siccardi Sergio
Psicologie	28	Ilaria Bianchi – Ilaria Vanni
Altre scienze umane: Filosofia, Antropologia, Sociologia, Pedagogia	28	Cristina Malano - Donata Pistone – Pierfranco Murru
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Emiliana Ratto – Federico Centanaro- Mario Grasso
Etica e deontologia	16	Tommaso Valleri – Candida Mantini
Promozione della professione	8	Sergio Siccardi - Carla Valente -
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160	\

3.1.2 Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Approccio Olistico	60	Sergio Siccardi – Anna Bacchia – Elena Griseri - Cristina Malano
Tecniche di Meditazione	19	Mariangela Vinai - Cristina Malano
Counseling Relazionale	79	Sergio Siccardi – Arianna Garrone – Carla Valente
Counseling a Mediazione corporea e artistica	30	Elena Griseri – Anna bacchia – Carla Valente
Metodo Ihbes®	30	Sergio Siccardi – Mariangela Vinai
Subtotale insegnamenti complementari		\

3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

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

3.2 Formazione esperienziale

3.2.1 Percorso personale (scegliere una sola opzione)

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale mista	75	Sergio Siccardi – Arianna Garrone
Subtotale percorso personale	75	\

3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	72	Sergio Siccardi – Arianna Garrone
Subtotale supervisione didattica	72	\

3.2.3 Tirocinio (esempio di 4 convenzioni)

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Counseling in gruppo per sostegno di Attività di volontariato	25	Associazione "Sannaclown"	Emiliana Ratto
Sportelli di ascolto	35	Coop. Sociale "Insieme a voi"	Valentina Rosi
Sportelli ascolto a sostegno volontariato	30	Croce Rossa Italiana – Comitato di Cuneo	Mariangela Vinai
Co-conduzione gruppi di auto-mutuo-aiuto	10	Associazione "Noi Voi Tutti"	Elena Griseri
Eventuale attività di progettazione e/o ricerca	50	/	Sergio Siccardi – Mariangela Vinai
Subtotale tirocinio	150	\	\

3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	297	\
---	-----	---

3.3 Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività (3.1.3 + 3.2.4)	675	\
--	-----	---

4. Bibliografia del corso

Fondamenti del Counseling

C. Rogers – *La terapia centrata sul Cliente* – Perugia - Ed. Martinelli

C. Rogers - *I gruppi d'incontro* – Roma - Ed. Astrolabio

Rollo May - *L'arte del Counseling* - Roma - Ed. Astrolabio

Comunicazione, scelte e cambiamento

Bandler - *Usare il cervello per cambiare* - Roma - Ed. Astrolabio

Jodorowsky. - *Psicomagia* - Ed. Feltrinelli

Psicologie

Luciano Mecacci - *Manuale di Psicologia generale* - Firenze - Ed. Giunti

Ada Fonzi - *Manuale di Psicologia dello sviluppo* - Firenze - Ed. Giunti

Bartalucci Monti Mariarita - *Corso breve di psicologia dinamica. S. Freud, K. G. Jung, A. Adler* - Ed. Simple

Filosofia

Cambiano, Mori – *Storia e Antologia della Filosofia (vol. 1/2/3)* – Ed. Laterza

M. Mocchi - *La fenomenologia di Edmund Husserl* - Ed. Sugarco

Sociologia

L.Gallino – *Manuale di Sociologia* – Ed. Utet

Z. Bauman - *Amore Liquido* - Ed. Laterza

Antropologia

Karl von Frisch - *Il linguaggio delle api* - Ed. Bollati Boringhieri

Pedagogia

Franco Cambi - *Manuale di storia della Pedagogia* – Ed. Feltrinelli

Etica e deontologia

Erminia Giannella - *Etica e deontologia nel Counseling professionale e nella meditazione familiare* Ed. Sovera

Codice Deontologico AssoCounseling

Statuto AssoCounseling

Promozione della Professione

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=gJLyjPkn6MM>

Approccio Olistico

Svagito Liebermeister - *Le radici dell'amore* - Ed. Urra

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

Bruce Lipton – *Biologia delle credenze* – Ed. Feltrinelli

Deepak Chopra - *Le Sette Leggi Spirituali del Successo* - Ed. Pickwick Libri

C.G. Jung - *Ricordi, sogni, riflessioni* - Ed Bur

Tecniche di Meditazione

Osho - *Il libro Arancione* - Ed. Mediterranee

Counseling Relazionale

S. Ginger - *La Gestalt, terapia del con-tatto emotivo* - Ed Mediterranee

Margherita Spagnuolo Lobb - *Il now-for-next* - Ed. Franco Angeli

F. Perls - *Qui e ora* - Ed. Sovera

F. Perls - *L'io, la fame, l'aggressività* - Ed. Franco Angeli

V. Masini. - *Dalle emozioni ai sentimenti* - Ed. Prepos

Counseling a Mediazione Corporea e Artistica

A. Lowen. - *Amore sesso e cuore* - Ed. Astrolabio

A. Lowen. - *Il linguaggio del corpo* - Ed. Feltrinelli

A. Lowen. *Il tradimento del corpo* - Ed. Mediterranee

Metodo Ihbes®

Sergio Siccardi e Mariangela Vinai - *Il Metodo Ihbes® Il segreto di un buon viaggio* – Ed. Youcanprint

Jack Lee Rosenberg e Marjorie Rand. - *Body, Self, and Soul: Sustaining Integration* - Ed. Humanics LimitEd

Lecture consigliate

C. Naranjo. - *La via del silenzio e la via delle parole* - Ed. Astrolabio
Krishnananda. - *A tu per tu con la paura* - Ed. Feltrinelli
Aldo Carotenuto. - *La chiamata del daimon* - Ed. Bompiani
Terzani Tiziano - *Un altro giro di giostra* - Ed. Longanesi
Silvia Montefoschi. - *Un pensiero in divenire* - Ed. Garzanti
Jacopo Fo - *Lo Zen e l'arte di scopare* - Ed. Giunti Demetra
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
Ubaldo Nicola. - *Atlante illustrato di Filosofia* - Ed. Giunti
Platone – *Apologia di Socrate* – Ed. Marsilio
Platone – *Sofista* – Ed. Armando Editore
Platone – *Fedro* – Ed. La nuova Italia
Aristotele – *Etica Nicomachea* – Ed. Feltrinelli
Epicuro - *Lettera sulla Felicità* – Ed. Bur
Renato Cartesio – *Discorsi sul Metodo* – Ed. Mondadori
Blaise Pascal – *Pensieri* – Ed. Bur
Immanuel Kant – *Critica della ragion Pratica* – Ed. Utet
Soren Kierkegaard – *Il diario di un seduttore* – Ed. Mondadori
Soren Kierkegaard – *Timore e Tremore* – Ed. Rizzoli
Nietzsche – *Così parlò Zarathustra* – Ed. New Compton Editori
Nietzsche – *Al di là del bene e del male* – Ed. New Compton Editori
Nietzsche – *La genealogia della morale* – Ed. New Compton Editori
Nietzsche - *La volontà di potenza* – Ed. Newton
Nietzsche - *Ecce Homo* – Ed. Newton
Nietzsche – *Umano troppo umano* - Ed. New Compton Editori
A. Adler -*Il senso della vita* - Ed. Newton.
Jean Paul Sartre – *L'Essere e il Nulla* – Ed. Feltrinelli
Schopenhauer – *Il Mondo come volontà e rappresentazione* – Ed. Newton
La Rocca Margherita – *L'Uomo e dintorni. Manuale di Antropologia Culturale* – Ed. Sovera
Martin Buber – *Sul dialogo. Parole che attraversano* – Ed. San Paolo
Martin Buber – *Il principio dialogico e altri saggi* – Ed. San Paolo
Edmund Husserl M. Mocchi - *La fenomenologia* - Ed. Sugarco
Z. Bauman – *La società dell'incertezza* – Ed. IBS
Z. Bauman – *Modernità Liquida* – Ed. Laterza
Z. Bauman – *Vita liquida* – Ed. Laterza
R. Bly - *Il piccolo libro dell'ombra* - Ed. Red
J. Hillman - *Il codice dell'anima* - Ed. Adelphi
E.Kubler Ross - *La morte e il morire* – Ed. Cittadella

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

Primo Incontro, raccolta delle informazioni e impostazione di un percorso

Le fasi dell'Incontro di Counseling

Il contratto di Counseling

Chiusura del Percorso di Counseling

Ascolto Attivo, Sospensione di Giudizio, Accettazione Incondizionata, Empatia/Simpatia

Direttività e non direttività nel Counseling

Il Counselor nei Gruppi d'Incontro, Formazione e Lavoro

Dinamiche relazionali nei Gruppi

5.3 Comunicazione, scelte e cambiamento

Gli Assiomi della Comunicazione

La Comunicazione: verbale, paraverbale, non verbale

Sistemi Rappresentazionali: Visivo, Auditivo, Cinestesico

Il Rapport: elementi per creare fiducia ed empatia nella relazione

Il Metamodello: modello linguistico di precisione (Milton model)

Tipi di linguaggio, Calibrazione, Ricalco e Guida

Definizione dell'obiettivo

Sostenere il Cliente nella scelta

5.4 Psicologie

Le correnti del pensiero psicologico da W. Wundt ad oggi. La Misurazione in Psicologia - Cervello e Mente - La Percezione - Apprendimento e Memoria - Il Linguaggio - Intelligenza e Pensiero - Motivazione ed Emozione - Psicologia dello Sviluppo - Lo Sviluppo Cognitivo - Lo Sviluppo Affettivo - Lo Sviluppo Sociale - Psicologia dell'età evolutiva - La prospettiva del Ciclo di Vita - I Meccanismi Primari di Difesa

5.5 Altre scienze umane

Premessa

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 proposte nella Formazione Ulisse. Completano la Formazione Discipline Olistiche e Approcci Spiritualisti.

Al centro di tutte queste materie, che fanno da sfondo al Counseling Olistico-Relazionale, c'è l'Uomo, nella sua infinita e complessa bellezza. Lo studio di queste discipline umanistiche è finalizzato ad offrire al corsista punti di vista più eclettici e completi, inerenti alla sua Professione.

La Formazione non è quindi teorica né accademica, ma verranno offerti elementi di ognuna di queste discipline, in una modalità esperienziale, in perfetta coerenza con lo stile promosso nella Formazione Ulisse.

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

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

Deontologia ed Etica

Le Associazioni Professionali di categoria e la legge 4/2013

5.8 Promozione della professione

Definire chiaramente il proprio Brand

Costruire la locandina di un Evento

Elementi di Marketing ecologico

5.9 Counseling Relazionale

Il Counseling Relazionale si origina dall'innata necessità degli esseri umani di confrontarsi e condividere pensieri, idee e sentimenti con i propri simili. Il Counseling Relazionale proposto dall'Formazione Ulisse attinge a numerosi approcci, coordinati e riuniti in un percorso formativo dalle mille sfaccettature: fine ultimo della Formazione sono

l'elaborazione di uno stile personale di Counselor e l'acquisizione di competenze, abilità e conoscenze indispensabili per svolgere in modo responsabile questa Professione.

La modalità di apprendimento è fortemente esperienziale, nella consapevolezza che le Teorie presentate possono essere utili nella misura in cui sono interiorizzate ed elaborate nel vissuto personale del corsista.

Il Counseling Relazionale proposto nella Formazione Ulisse fa riferimento ad alcune Teorie della Gestalt, sia quella viscerale di Fritz Perls che quelle della più recente corrente della Gestalt Relazionale ipotizzata da Laura Perls e sviluppata attualmente dalla Dott.ssa, Margherita Spagnuolo Lobb che, in un'ottica socialmente più attuale, ha contribuito all'evoluzione delle metodologie gestaltiche mettendo in primo piano le risorse della persona e la relazione paritetica tra Counselor e Cliente.

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

Ed è proprio l'aspetto filosofico della Gestalt che interessa il Counseling Relazionale in quanto determina uno stile di lavoro che si integra perfettamente con l'approccio Olistico e Relazionale.

I principi fondamentali sono:

La focalizzazione sul presente: il "qui e ora" permette la ricerca della verità emergente dalla situazione, concentrandosi sull'esperienza immediata e astenendosi da dogmi o presupposti.

Il punto di vista fenomenologico (il fenomeno è l'immediato oggetto della percezione) secondo cui la realtà non è veramente individuabile, ma è percepibile solo attraverso la propria visione soggettiva: "*è la mia realtà, è il mio vissuto soggettivo*". Questo è il messaggio più rivoluzionario che ci ha trasmesso Edmund Husserl, padre della fenomenologia e probabilmente anche il vero padre della psicologia umanistica: in sostanza egli afferma che l'unica verità per la nostra coscienza è il nostro vissuto soggettivo.

Il diritto alla soggettività per estensione comprende l'accettazione di come siamo, in quanto individui unici e irripetibili, ci rassicura sul fatto che abbiamo talvolta il diritto di essere angosciati, nauseati, confusi, con il senso del vuoto e del nulla. La nozione di responsabilità personale: in molti casi abbiamo la possibilità di scegliere la strada che vogliamo percorrere, il diritto di vivere la vita che vogliamo vivere, così come di decidere del nostro destino.

Possiamo non seguire passivamente valori proposti da altri, ma assumere un atteggiamento critico e decidere se farli nostri o rifiutarli. Inoltre se da una parte dobbiamo darci da fare per migliorare la nostra vita, dall'altra è necessario accettare ciò che ci accade, riconoscendo anche alla nostra esperienza di malessere una sua utilità e uno scopo evolutivo. Paradossalmente, accettare il proprio sintomo è una via per il suo superamento.

Secondo F. Perls "*l'unico cambiamento che va verso il ben-essere è imparare a essere esattamente come siamo*." L'osservazione neutrale e la sospensione del giudizio: i "come", ovvero la descrizione dell'evento, ci procurano più informazioni dei "perché", delle spiegazioni e delle interpretazioni.

Il focus del Counseling Relazionale è sostenere il cliente nella identificazione delle Gestalt inconcluse trovando il modo di completare questi vissuti e trasformarli in esperienza, mentre il sostegno della intenzionalità di contatto permette alla persona di riconoscere i propri reali bisogni e soddisfarli in un armonico scambio osmotico con l'Ambiente.

Elementi di Gestalt proposti nella Formazione:

Teoria paradossale del cambiamento

Concetto Figura – Sfondo

Teoria del sé in Gestalt

Funzioni del sé: Es - Io - Personalità

Processo Omeostatico e Autoregolazione Organismica

Il Ciclo di Contatto

La Gestalt inconclusa

Le Interruzioni del Ciclo di Contatto (Gestalt Viscerale)

Lo sviluppo polifonico di Competenze Relazionali o Domini (Gestalt Relazionale)

Il Counseling Relazionale proposto nella Formazione Ulisse Tende a sviluppare Autenticità e Coerenza nella relazione con sé stessi e il mondo, Consapevolezza, Responsabilità, Creatività, Presenza nel qui e ora, attenzione e osservazione.

Capacità di elaborare il passato: superare i brutti ricordi, la rabbia e i sensi di colpa e avere un atteggiamento positivo verso i cambiamenti.

Il Counseling Relazionale proposto nella Formazione Ulisse si avvale di diversi e versatili strumenti, per sollecitare spirito critico e creatività, trasmessi al corsista in una modalità empirica in modo che egli possa scegliere di volta in volta, in base alle proprie attitudini e alle esigenze del cliente, quale soluzione utilizzare.

Strumenti di Counseling Relazionale:

L'utilizzo del Grafo di Caratteristiche Relazionali

La scrittura e la narrazione come strumento del Counselor

L'autobiografia come strumento di Counseling

Costellazioni familiari: strumento di Counseling Relazionale

Elementi di Teatro e Counseling

Il disegno e la pittura come strumento di Counseling (Art-Counseling)
Il Counseling in Natura (Eco-Counseling)
La Comunicazione Educativa nel Counseling Relazionale.

5.10 Approccio Olistico

Per Approccio Olistico si intende un modo globale e sistemico di vedere la realtà, l'Esistenza, che mette a fuoco i punti di incontro più che le differenze, le interconnessioni più che le separazioni. Considera i processi fisici, biologici, psichici e sociali nelle loro molteplici interrelazioni e conseguentemente viene modificata la deriva meccanicistica e riduzionistica della scienza cosiddetta ufficiale. L'approccio olistico si avvale di innumerevoli teorie, di seguito ne citiamo alcune.

Teorie Olistiche

L'Olismo (dal greco *όλος* cioè "la totalità") è una posizione filosofica basata sull'idea che le proprietà di un sistema non possono essere spiegate esclusivamente tramite le sue componenti.

Relativamente a ciò che può essere chiamato "Olistico", per definizione, la sommatoria funzionale delle parti è sempre maggiore/differente della somma delle prestazioni delle parti prese singolarmente.

Un tipico esempio di struttura Olistica è l'organismo biologico, perché un essere vivente, in quanto tale, va considerato sempre come un'unità-totalità non esprimibile con l'insieme delle parti che lo costituiscono.

La parola, insieme all'aggettivo Olistico, è stata coniata negli anni venti da Jan Smuts (1870-1950) - uomo politico, intellettuale e filosofo sudafricano, autore di *Holism and Evolution* ("Olismo ed evoluzione") del 1926.

Secondo l'Oxford English Dictionary, Smuts ha definito l'Olismo come "La tendenza, in natura, a formare interi che sono più grandi della somma delle parti", un ente non è riducibile ai suoi aggregati.

Nell'approccio Olistico si riconosce alla persona l'esigenza di operare su più livelli per produrre uno stato di reale ben-essere. Ogni aspetto, o "parte dell'individuo", è correlato a tutte le altre e tutte si influenzano reciprocamente. Tre "vie d'accesso" - corpo, mente e spirito - ci permettono di raggiungere il medesimo stato: il benessere totale, il benessere Olistico.

Teorie Metafisiche

L'essere umano è il risultato inscindibile della continua interazione tra l'area spirituale, emotivo-mentale, energetica e fisica: con il Counseling Spirituale e Metafisico si sostengono le persone ad individuare le manifestazioni fisiche del mondo emotivo, proponendo loro un atteggiamento equanime, privo di attaccamento e di avversione, fino a pacificarsi con le emozioni che di volta in volta si manifestano all'interno del Sé. Il primo passo consiste nel verificare l'impermanenza delle emozioni (prima legge spirituale); in seguito si affiancano le persone nel riconoscere, senza giudizio, il proprio schema mentale di adattamento alla ferita primaria: è questo un momento favorevole per proporre un'alternativa alla reazione automatica, utilizzando tecniche di Pranayama, che spostano il focus dall'emisfero sinistro a quello destro, finché diventa possibile e liberatorio passare dalla reazione all'azione. Alla fine si riconosce il motivo per cui si impara a proteggersi dalla prima ferita. E' utile, a questo punto, un lavoro di riconoscimento e pacificazione con il proprio albero genealogico, attraverso la pratica Buddista del toccare la terra per purificarne i semi dell'odio e del rancore. Nel Counseling Spirituale inoltre si studiano e si praticano le sette leggi spirituali applicate allo Yoga per ridurre la sofferenza che deriva dall'ignoranza e dallo scollamento tra le leggi spirituali che governano tutti i fenomeni e le idee condizionate apprese nello sviluppo.

Teorie Ecologiche

Pratica di crescita personale nella natura, con la natura e per la natura, in cui "la visione di una più ampia identità terrestre" e "l'arte della valorizzazione della propria unicità" operano in sinergia.

L'Eco-Counseling accompagna il percorso di evoluzione personale col preciso intento di rendere la persona consapevole del suo prezioso e unico contributo da dare alla realtà circostante e del suo margine di potere d'azione nella collettività umana e in quella terrestre.

L'Eco-Counseling combina e amalgama tra loro gli obiettivi e le pratiche del Counseling e dell'Ecopsicologia valorizzando il contributo del contatto diretto con la natura selvatica - quella esteriore e quella interiore - per ritrovare la connessione con le proprie origini familiari, umane, terrestri e spirituali e per promuovere la capacità di impegnarsi nel co-creare futuri attraenti.

Il contributo di C. G. Jung

Molti aspetti del lavoro di Jung sono utilizzabili nella Formazione in Counseling Relazionale poiché mirano a ottenere nella Persona un riadattamento al principio di realtà, che sia però inclusivo dei bisogni e delle motivazioni più profonde del soggetto.

L'individuazione è definita da C. G. Jung come il processo di differenziazione che ha come meta lo sviluppo della Personalità individuale: rappresenta l'espansione delle particolarità di un individuo, sulla base della sua disposizione naturale.

Pur costituendo una "via individuale", che può deviare rispetto a quella consueta, essa deve condurre a uno spontaneo riconoscimento delle norme collettive.

L'individuazione rappresenta un processo di evoluzione che si sviluppa in tre direzioni, come ben simboleggia la crescita dell'albero, considerato appunto il simbolo di questo processo: verso l'alto (spirituale), verso l'ambiente circostante (relazionale), verso il profondo (inconscio).

L'individuazione porta, infatti, a un "ampliamento della sfera della coscienza". E' il processo dell'incontro e della progressiva relazione dell'Io con il Sé (conscio\ inconscio).

L'approccio Jungiano aiuta a comprendere la ricerca del senso della propria esistenza soprattutto durante le crisi inevitabili nella vita, definite da Jung come "le buie notti dell'anima".

Temi e Tecniche dell'Approccio Olistico:

Spiritualità e Mistica e Olismo

Presenza nel qui e ora: attenzione e osservazione

Metodi di Meditazione, di ascolto e presenza

Tecniche di Pranayama

Tecniche immaginative

Consapevolezza corporea, emozionale e mentale

Counseling Relazionale nella Malattia e nell'accompagnamento alla Morte

Counseling e Natura: Eco-Counseling

Il Processo d'Individuazione

La Sincronicità degli Eventi

La Persona e L'Ombra

5.11 Tecniche di Meditazione

Meditazione è una parola che arriva dal latino meditatio, ovvero "riflessione". Questo termine però non chiarisce a fondo il concetto di Meditazione.

Si tratta in pratica di portare l'attenzione nel momento presente, al respiro e alle percezioni corporee con un atteggiamento di sospensione di giudizio e di accettazione di quello che succede.

La Meditazione è in sostanza un metodo per conoscersi a fondo e lavorare con se stessi che può generare uno stato di profonda pace interiore quando la mente è calma e silenziosa.

La Meditazione non è una pratica religiosa: sebbene venga impiegata da millenni in diversi rituali religiosi e sia affine alla preghiera sotto molti aspetti, la meditazione nasce molto prima delle religioni, e la pratica meditativa in sé non è collegata in alcun modo ai rituali sacri. L'unico punto in comune è la possibile riscoperta della propria spiritualità.

La Meditazione non è un mezzo per indurre visioni mistiche e non va praticata aspettandosi effetti speciali, qualunque aspettativa rende vana il tentativo di meditare.

La Meditazione può essere usata come una semplice tecnica di rilassamento o come un mezzo profondo per la crescita della consapevolezza, come una forma di cura di sé.

I benefici della meditazione sono ormai noti ed esistono letterature corpose e solide evidenze scientifiche.

La National Library of Medicine, creata dal governo federale degli Stati Uniti d'America, è la più grande biblioteca medica del mondo e accoglie moltissimi studi pubblicati sulle riviste medico-scientifiche che trattano dei vantaggi derivanti dal praticare la Meditazione e quanto la Meditazione possa aiutare a ripristinare uno stato di benessere e di equilibrio.

Le differenze fra le tecniche meditative esistenti e gli scopi del meditare sono davvero molte: dalle tradizionali tecniche orientali alle più moderne Meditazioni Dinamiche, alle visualizzazioni.

Nella Formazione Ulisse vengono proposte diverse tecniche in modo tale che la persona possa trovare quella più adatta a raggiungere quello stato di coscienza chiamato Meditazione.

Ci piace ricordare che la Meditazione non si può "fare", si possono fare molte tecniche di Meditazione, ma la Meditazione accade e accade per ognuno con sensazioni e stati d'animo diversi spesso difficilmente descrivibili a parole.

5.12 Counseling a Mediazione Corporea e Artistico

Il contributo di Alexander Lowen e Wilhelm Reich al Counseling a Mediazione Corporea

E' risaputo che la mente influenza il corpo, ma è anche vero che modificando gli atteggiamenti del corpo diviene possibile modificare gli schemi emotivi e mentali. Il Body Counseling, o Counseling a mediazione corporea, opera attraverso il movimento, l'espressione corporea e la consapevolezza. I movimenti del corpo, siano essi liberi o ripetitivi, fluidi o rigidi, sono indicatori di come le persone vivono nella quotidianità. Con il Body Counseling 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 dimensione fisica e psichica.

Utilizzando il movimento spontaneo, il suono, il respiro, l'attenzione e la creatività, si sostiene la persona ad apprendere o riapprendere nuove e più funzionali modalità relazionali.

La Bioenergetica, da cui il Body Counseling attinge, è stata elaborata da Alexander Lowen, allievo di Wilhelm Reich, il padre storico delle terapie centrate sul corpo. Wilhelm Reich individuò la corazza caratteriale: essa consiste in tutti quegli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare le proprie emozioni e i propri desideri.

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

atteggiamenti caratteriali (sono fatto così...). Il Counseling a mediazione corporea si avvale di tecniche respiratorie, di esercizi fisici, di posizioni e contatti corporei finalizzati a consentire alla Persona di entrare in contatto con le proprie emozioni. L'integrazione tra corpo e mente permette alla Persona di sciogliere i blocchi energetici e i meccanismi difensivi, creatisi a livello fisico ed emotivo, che inibiscono il piacere e la gioia di vivere.

Argomenti:

Cosa significa "lavorare sul corpo"

Le Teorie dell'Analisi Bioenergetica di Alexander Lowen

Tecniche di Body Counseling

Le chiavi della consapevolezza

Tecniche di Respirazione e Movimento Spontaneo

Tecniche di rilassamento

Tecniche energizzanti

Metodi di percezione Corporea ed Emotiva

5.13 Metodo Ihbes®

L'approccio di questo Metodo è Olistico: corpo, mente e anima sono considerati aspetti inseparabili nell'essere umano.

Il Metodo Ihbes® (Integrative Holistic Body Emotional Sistem), messo a punto in anni di sperimentazione e ricerca in seno alla Formazione Ulisse, e in particolar modo grazie agli studi di Sergio Siccardi e Mariangela Vinai è una sintesi che sviluppa una metodologia molto utile per il lavoro del Counselor Relazionale.

Utilizza una parte delle teorie e le tecniche IBP (Integrative Body Psychotherapy) sviluppate dal Dr. Jack Lee Rosenberg, ulteriormente approfondita da Diana Asay, analista junghiana, e dal Dr. Marjorie Rand.

Il Metodo Ihbes® ha come traguardo il raggiungimento del senso di ben-essere, continuità e integrità all'interno del corpo e della mente.

Attraverso una serie di tecniche di esperienza verbale e corporea, il Metodo Ihbes® permette di rivisitare la propria storia personale e le vicende del vissuto relazionale; alla luce dei messaggi corporei presenti nel "qui e ora", la persona può trovare soluzioni creative che permettano relazioni più soddisfacenti e una vita migliore.

Interessante e di facile applicazione (anche nel lavoro sulle relazioni intime) è la Teoria degli strati dell'Io, una mappa che consente una lettura semplice e profonda del comportamento relazionale.

In estrema sintesi: Il Sè, vale a dire l'Essenza della persona, entrando in relazione con il mondo esterno dapprima in tenera età e successivamente nel percorso di vita, viene circondato da un primo strato: lo strato dei Vissuti e della loro interiorizzazione. Qui hanno sede le esperienze, vi sono contenute le informazioni che abbiamo del mondo, i risultati della educazione ricevuta. La nostra storia personale le memorie di tutto ciò che ci è accaduto di piacevole e spiacevole.

Per sua natura l'essere umano tende a ripetere le situazioni piacevoli ed allontanare quelle spiacevoli. Per fare questo è necessario uno strato protettivo che ci permetta di relazionarci con l'ambiente (persone e situazioni) con una strategia, possibilmente mantenendo il controllo sulle stesse.

A questo scopo nasce lo strato del Carattere, dapprima risposta creativa, ma successivamente modalità cristallizzata, attraverso la quale la persona tenta di mantenere la zona di confort nelle alternati vicissitudini.

Dal momento che tutti desideriamo essere visti riconosciuti ed amati riteniamo necessario relazionarci con l'ambiente in modo da essere accettati il più possibile.

Pensando che sia più facile essere accettati se ci presentiamo come persone gentili ed accondiscendenti si genera l'ultimo strato dell'Io L'Agency uno strato di gentilezza automatica per consentire relazioni più sicure e familiari, apparentemente invulnerabili, ma che corrono il rischio di diventare sterili e poco autentiche.

Nella coppia agevolando la comunicazione tra Sè e Sè è possibile raggiungere o ritrovare una vera intimità e apertura.

Argomenti:

Teoria degli strati dell'Io

Frammentazione e De-Frammentazione

Tecniche ed Esercizi del Metodo Ihbes®

Il Metodo Ihbes® gode di registrazione nella cl. 41 – Italia (Numero deposito 302017000124228) Depositato presso M.I.S.E