

# **1. Presentazione della struttura**

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

Coesi APS

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

Coesi APS

## ***1.2 Rappresentante legale***

Malatesta Francesca - Professional counselor iscritta ad Assocounseling A1023-2012

## ***1.3 Responsabile didattico***

Fornasiere Quirina - Trainer counselor iscritta ad Assocounseling A0666-2012 – Psicologa – Docente in trienni di counseling.

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

Mirolo Flavia - Professional counselor iscritta ad Assocounseling A0678-2012

## ***1.5 Corpo docente***

**1.5.1 Fornasiere Quirina** - Trainer counselor iscritta ad Assocounseling A0666-2012

**1.5.2 Visentin Federica** – Professional advanced counselor iscritta ad Assocounseling A2293-2019

**1.5.3 Mirolo Flavia** - Professional counselor iscritta ad Assocounseling A0678-2012

**1.5.4 Ioan Daniela** - Professional counselor iscritta ad Assocounseling A1149-2013

**1.5.5 Cigainero Simona** - Professional counselor iscritta ad Assocounseling A2480-2020

**1.5.6 Toffolo Stefania** - Professional counselor iscritta ad Assocounseling A2285-2020

## ***1.6 Presentazione***

COESI APS è un'associazione di counseling e formazione alla relazione interpersonale nata in Friuli Venezia Giulia nel 2005, con l'obiettivo di diffondere la cultura dell'accoglienza e dell'ascolto, per valorizzare le risorse di ogni persona.

L'associazione realizza ogni anno diversi percorsi rivolti ai propri soci, dedicati al miglioramento delle competenze dell'ascolto e della gestione delle relazioni, alla crescita personale, alle dinamiche di gruppo (ad esempio gruppo-classe per insegnanti e dinamiche relazionali nei team di lavoro), sia per fini personali che professionali.

Le modalità delle proposte di Coesi sono prevalentemente esperienziali, favorendo il confronto sia in coppia (diadi/triadi) che in piccoli o grandi gruppi, per incoraggiare il dialogo e le competenze relazionali fra i partecipanti. Molte delle proposte, inoltre, stimolano le competenze di problem-solving e di mediazione, in modo da sperimentare l'abilità di individuazione di strategie comuni, salvaguardando da un lato la relazione e dall'altro dando valore alle capacità peculiari di ognuno.

## ***1.7 Costi***

€ 1.500,00 esente IVA

## **2. Presentazione del corso**

### **2.1 Titolo del corso**

Abilità di counseling.

### **2.2 Obiettivi**

Il corso si rivolge a tutte le persone che desiderano arricchire il proprio bagaglio culturale con strumenti efficaci di comunicazione e relazione; in particolare acquisire o accrescere le proprie capacità di ascolto e migliorare il proprio stile comunicativo nelle relazioni interpersonali e in ambito lavorativo.

Attraverso un lavoro di crescita personale, di potenziamento della consapevolezza di sé e del proprio modo di stare con sé stessi e con gli altri, si possono riconoscere le proprie capacità e le proprie risorse, spesso inesprese, che consentiranno alla persona e al professionista di costruire relazioni diverse nel proprio ambito.

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

La formazione prevede: mini sessioni teoriche, attività pratiche per sperimentare del vivo quanto appreso, tramite esercitazioni e laboratori esperienziali:

- 1 – individuali (autoservazione);
- 2 – di coppia (diade) o triade;
- 3 – di gruppo (simulate, role-playing, etc.)

### **2.4 Struttura del corso**

Corso annuale della durata di 106 ore così suddivise:

7 fine settimana da 12 ore: totale ore 84

7 incontri online da 2 ore a metà mese: totale ore 14

Valutazione a fine corso totale ore 8

### **2.5 Organizzazione didattica**

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

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

#### **2.5.2 Modalità di ammissione**

- a) numero massimo di partecipanti: 20 minimo 10
- b) Per essere ammessi al corso è necessario sostenere un colloquio conoscitivo motivazionale

### **2.5.3 Valutazione delle competenze acquisite**

Al termine del percorso viene richiesto al corsista una tesina di autovalutazione e una prova pratica di colloquio di counseling relativo al suo ambito.

### **2.5.4 Assenze**

Le eventuali ore di assenza, qualora non rappresentino più del 10% del monte ore totale, potranno essere recuperate, durante analoghe formazioni.

### **2.5.5 Materiale didattico**

Oltre alla bibliografia saranno messe a disposizione le slide e dispense riassuntive e/o di approfondimento.

## ***2.6 Documenti da rilasciare al discente***

Alla fine del percorso formativo verrà rilasciato:

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

### 3. Programma del corso

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling e definizione delle abilità di counseling	8	Fornasiere Quirina Visentin Federica Mirolo Flavia Ioan Daniela Cigainero Simona Toffolo Stefania
Comunicazione efficace. Teorie e modelli	24	Fornasiere Quirina Visentin Federica Mirolo Flavia Ioan Daniela Cigainero Simona Toffolo Stefania
Le predisposizioni di base dell'operatore e l'ascolto attivo	24	Fornasiere Quirina Visentin Federica Mirolo Flavia Ioan Daniela Cigainero Simona Toffolo Stefania
Comunicazione assertiva e riflessione sul proprio stile comunicativo	24	Fornasiere Quirina Visentin Federica Mirolo Flavia Ioan Daniela Cigainero Simona Toffolo Stefania
La gestione delle dinamiche conflittuali, interventi comunicativi efficaci	18	Fornasiere Quirina Visentin Federica Mirolo Flavia Ioan Daniela Cigainero Simona Toffolo Stefania
Verifica delle competenze acquisite Elaborato di autovalutazione del percorso personale fatto,	8	Fornasiere Quirina Visentin Federica

evidenziando le competenze acquisite, la propria crescita personale di consapevolezza ottenuta. Giornata finale di condivisione delle riflessioni effettuate.		Mirolo Flavia Ioan Daniela Cigainero Simona Toffolo Stefania
Totale insegnamenti	106	

## 4. Bibliografia del corso

- Carkhuff, R.R., (2013) L'arte di aiutare (corso base): Trento, Erickson.
- Geldard K e D, (2005) Parlami, ti ascolto, le abilità di counseling nella vita quotidiana Trento, Erickson.
- Gordon T. (2014) Relazioni efficaci. Come costruirle. Come non pregiudicarle, Molfetta, La Meridiana Ed.
- Gordon T. (1994) Genitori efficaci, Molfetta, La Meridiana Ed.
- Hough, M. (1999) Abilità di counseling. Manuale per la prima formazione, Trento, Erickson.
- May, R., (1991) L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione, Roma, Astrolabio Ubaldini Editore
- Menditto M, (2008) Comunicazione e relazione, Trento, Erickson.
- MORTARI L.,(2019) Aver cura di sé, Milano, Raffaello Cortina Editore.
- Mucchielli, R., (2016) Apprendere il counseling. Manuale di autoformazione al colloquio di aiuto, Trento, Erickson
- Novara D., (2011) La grammatica dei conflitti. La maieutica di trasformare la contrarietà in risorse, Milano, Sonda Editore,
- Rogers, C., (2013) La terapia centrata sul cliente, Firenze, Giunti Editore
- Rogers, C.R. (1978) Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario, Roma, Astrolabio.
- Rogers, C.R. (2012) Un modo di essere, Firenze e Milano, Giunti.
- Rosenberg, M.B. (2017) Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta, Reggio Emilia, Ed. Esserci.
- Sanders, P., (2003) Counseling Consapevole. Molfetta, La Meridiana Ed.
- Sclavi, M., (2003), L'arte di ascoltare e mondi possibili, Milano, Bruno Mondadori
- Watzlawick, P.; Beavin, J.H.; Jackson, D.D., (1978) Pragmatica della comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi, Roma, Astrolabio Ubaldini Editore

## **5. Programmi sintetici**

### ***5.1 Storia del counseling e definizione delle abilità di counseling***

Definizione di che cosa è il counseling e quali sono i suoi ambiti di competenza.

Cenni storici del counseling, (prendendo il via dal significato del termine "counseling" che definiva un'attività ad orientamento professionale e sociale), dalla sua nascita a partire dalle diverse esperienze nel mondo anglosassone fino alla sua diffusione in particolare nella realtà italiana.

Dalla "Terapia centrata sul Cliente" di Carl Rogers e dalla "Arte del Counseling" di Rollo May, si identificano le fondamentali abilità di counseling: empatia, congruenza, accettazione incondizionata, sospensione del giudizio e non direttività nei confronti prima di tutto di se stesso, per poterlo poi praticare anche con i suoi clienti.

Cosa sono le "abilità di counseling"?

Sono competenze destinate a chiunque voglia migliorare la propria qualità di vita e di relazione sia a livello personale che professionale. Il corso per acquisire "abilità di counseling" si propone due obiettivi: da una parte facilitare un percorso di autoconoscenza, e quindi anche di scoperta e potenziamento delle risorse personali, dall'altra fornire ai partecipanti alcuni strumenti/abilità che potranno agevolarli nella vita relazionale.

Le abilità di counseling possono essere apprese esclusivamente tramite una formazione pratica- esperienziale: non è infatti sufficiente apprendere delle informazioni, è fondamentale far esperienza.

Durante il lavoro, in un ambiente protetto e in un clima relazionale facilitante, ogni partecipante potrà acquisire abilità che si riveleranno fondamentali e irrinunciabili, diventando parte integrante, quando non centrale, della propria vita privata e professionale.

### ***5.2 Comunicazione efficace. Teorie e modelli***

La comunicazione è alla base delle relazioni. Da sempre è stata oggetto di studio mettendo in primo piano i fattori principali del processo comunicativo, quali il mittente, il destinatario, le fasi di codifica e decodifica del messaggio, nonché i suoi aspetti: verbale, paraverbale e non verbale.

Verranno prese in considerazione le interferenze della comunicazione e come superarle, a partire da "La pragmatica della comunicazione" di P. Watzlawick, con le sue regole e i suoi assiomi.

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

Nel suo approccio Centrato sulla Persona, Carl Rogers individua le condizioni che creano un clima facilitante, cioè favorevole alla crescita, grazie al quale la persona (cliente) possa realizzare la sua "tendenza attualizzante".

Fondamentale, a questo scopo, è l'ascolto attivo, ovvero la capacità di ascoltare l'altro/a in modo profondo e senza giudizio, ascoltando non solo le parole, ma accogliere le sue emozioni e il suo vissuto, mettendo da parte i propri schemi e/o sistemi di riferimento.

Poiché le tre condizioni non sono una tecnica, ma un modo di essere, per poter accogliere l'altro/a è necessario che l'operatore conosca e sviluppi una buona solidità personale attraverso la consapevolezza di sé e dei propri vissuti.

## ***5.4 Comunicazione assertiva e riflessione sul proprio stile comunicativo***

Assertività, autostima e autoefficacia: approfondimenti teorici ed esperienziali.

Verranno analizzate e riconosciute le barriere alla comunicazione nell'esperienza di ognuno, riflettendo sui propri stili comunicativi e la propria assertività.

## ***5.5 La gestione delle dinamiche conflittuali, interventi comunicativi efficaci***

Il conflitto rappresenta una componente normale, quasi fisiologica in ogni relazione interpersonale e non deve spaventare, ma è importante avere strumenti adatti alla loro gestione e soluzione in maniera soddisfacente per gli interlocutori. Verranno analizzate le dinamiche reattive di accensione, di sviluppo e soluzione del conflitto utilizzando in particolare il Metodo di Thomas Gordon e di Daniele Novara.