

1. Presentazione della struttura

1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso

Il filo del sé ASD. Via Gregorio Rocchi 7 - 00060 Castelnuovo di Porto (RM). Codice fiscale 97536830587. Tel. 3357250455, web www.ilfilodelse.it, email segreteria@ilfilodelse.it

1.1.1 Denominazione della scuola

F.Y.M. Formazione Yoga Deep Mindfulness.

1.2 Rappresentante legale

Antonella Nardone

1.3 Responsabile didattico

Massimo Gusmano.

1.4 Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Franco Gatta.

1.5 Corpo docente

1.5.1 Antonella Nardone

Insegnante e formatore di Deep Mindfulness, e Yoga Mindfulness, esperta dello Yoga dei chakra, visti come plessi psichici, direttore didattico de "Il filo del Sé", advanced Mindfulness counselor, svolge da anni la sua attività di volta alla integrazione dello Yoga con la psicologia Buddhista e la Meditazione di Consapevolezza. E' autrice del libro "Yoga Mindfulness, la mente nel corpo" e tiene una rubrica di Mindfulness sulle riviste Psicologia facile e Vivere la Yoga.

1.5.2 Massimo Gusmano

Psicologo, master in PNL, ha una specializzazione in Psicosociologia dell'Organizzazione, Analisi Transazionale ed in Counseling a mediazione corporea (secondo il metodo "BreathWork"). Praticante del buddhismo Mahayana ed attivo sostenitore dell'integrazione tra psicologia occidentale ed insegnamento buddhista.

1.6 Presentazione

Il filo del Sé è stato fondato nel 2007 da Antonella Nardone, è una asd in quanto scuola di Yoga ed è una associazione per la ricerca dello sviluppo della consapevolezza e Centro di Deep Mindfulness Organizza corsi liberi di yoga e di meditazione, di Deep Mindfulness e di psicologia buddhista e da 15 anni propone corsi di formazione in presenza e online. E' riconosciuta scuola di counseling triennale, e ogni anno propone corsi di aggiornamento. E' affiliata all'Associazione Mindfulness project con la quale collabora nei corsi di formazione.

1.7 Costi

€ 1.400,00 IVA esente

2. Presentazione del corso

2.1 Titolo del corso

Abilità di mindfulness counseling

2.2 Obiettivi

Fornire competenze, ma anche lavorare sulla qualità dell'essere della persona alla luce della psicologia buddhista.

2.3 Metodologia d'insegnamento

Lezioni teoriche frontali, lavori esperienziali, gruppi di consapevolezza, condivisioni di gruppo.

2.4 Struttura del corso

Durata espressa in anni: 1

Durata espressa in ore: 104

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: insegnante di Yoga, di meditazione, psicologo, assistente sociale, educatore-animatore di comunità, educatore professionale, formatore, infermiere, insegnante, maestro, operatore sociale, pedagogista, , operatore olistico.

2.5.2 Modalità di ammissione

- a) Massimo allievi iscrivibili: 15
- b) Per essere ammessi al corso è necessario: effettuare un colloquio conoscitivo e motivazionale.

2.5.3 Valutazione delle competenze acquisite

Colloquio, questionario, supervisione

2.5.4 Assenze

Sono recuperabili nella differita le assenze della parte prevista on line (20 ore materie teoriche). Non sono recuperabili le lezioni in presenza. E' consentito il 10% di assenze non recuperabili.

2.5.5 Materiale didattico

Dispense saranno fornite al termine di ogni incontro teorico.

2.6 Documenti da rilasciare al discente

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

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

3. Programma del corso

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling e definizione delle abilità di counseling	8	Massimo Gusmano -Antonella Nardone
Comunicazione efficace. Teorie e modelli	24	Massimo Gusmano -Antonella Nardone
Le predisposizioni di base dell'operatore e l'ascolto attivo	24	Massimo Gusmano -Antonella Nardone
Comunicazione assertiva e riflessione sul proprio stile comunicativo	24	Massimo Gusmano -Antonella Nardone
La gestione delle dinamiche conflittuali, interventi comunicativi efficaci	16	Massimo Gusmano - Antonella Nardone
Verifica delle competenze acquisite	8	Massimo Gusmano - Antonella Nardone
<i>Totale insegnamenti</i>	104	\

4. Bibliografia del corso

4.1 Counseling: Teoria e tecniche della comunicazione

Rogers C. 2008 La terapia centrata sul cliente – la Meridiana

Rogers C 2012. Un modo d'essere –Giunti

Rogers C. 1978 I gruppi di incontro – Astrolabio

Brown R. 2005 Psicologia sociale dei gruppi – il Mulino

Watzlawick P Et al.1978 Pragmatica della comunicazione umana – Astrolabio

4.2 Counseling: Elementi di counseling e storia

Mearns D. e Thorne B. 2013 Counseling centrato sulla persona –

Erickson Murgatroyd S.2008 Il counseling nella relazione d'aiuto – Sovera

Binetti P. e Bruni R. 2003 Il counseling in una prospettiva multimediale - Magi

4.3 Counseling: Metodologie e tecniche del counseling rogersiano

May R. 1991 L'arte del counseling – Astrolabio

Di Fabio A. 2003 Counseling e relazione d'aiuto – Giunti

4.4 Counseling: Metodologie e tecnica del mindfulness counseling

Salzberg,S. 1995 L'arte rivoluzionaria della gioia – Astrolabio

4.5 Counseling: Etica e deontologia professionale

AssoCounseling, Codice deontologico- www.assocounseling.it

4.6 Il percorso della crescita interiore

Dalai Lama e Golemann D. 2009 -Emozioni distruttive - Mondadori

Dalai Lama, 2004 La politica della compassione – Chiara Luce

Golemann,D. 2003 La forza della meditazione – Rizzoli

Menghi,P, 2009 Trasformare la Mente - Ubaldini

Nardone,A, 2020, Yoga Mindfulness, la mente nel corpo- Armando

Soghyal Rimpoche 2015 Il libro tibetano del vivere e del morire - Ubaldini

Pensa,C 1994 Una tranquilla passione – Ubaldini

5. Programmi sintetici

5.1 Storia del counseling e definizione delle abilità di counseling

La prima attestazione dell'uso del termine counseling, per indicare un'attività rivolta a problemi sociali o psicologici, risale al 1908 da parte di Frank Parsons. Successivamente grazie allo sviluppo delle teorie della personalità promosse dalla ricerca psicoterapeutica – soprattutto psicoanalitica - il counseling inizia a diventare un intervento rivolto principalmente ai problemi personali e sociali. Questo avviene negli anni venti. Ma è intorno agli anni cinquanta, grazie ad autori come Carl Rogers e Rollo May, che il counseling prende forza. Nel 1951 la parola counseling è usata da Carl Rogers per indicare una relazione nella quale il cliente è assistito nelle proprie difficoltà senza rinunciare alla libertà di scelta e alla propria responsabilità. Ciò si affianca allo sviluppo della psicoterapia ad orientamento umanistico. I temi che si impongono sono la libertà di scelta dell'individuo, l'importanza del dialogo io-tu (dialogico), l'impegno del singolo, la responsabilità e vengono sviluppati sia in un contesto culturale (la psicologia) che sociale (gli Stati Uniti degli anni cinquanta). Una corrente di pensiero che si organizza formalmente solo nel 1962 con la nascita del movimento di psicologia umanistico-esistenziale. Ma è negli anni settanta che inizia a svilupparsi e a diffondersi la cosiddetta "psicologia del benessere" alla cui base vi è una concezione sostanzialmente positiva dell'essere umano. Una concezione di tipo evolutivo. Il concetto di "crisi" perde quel suo aspetto negativo e si focalizza maggiormente sul concetto di "transizione" ovvero alternativa possibile e occasione di cambiamento. A tutt'oggi l'obiettivo della psicologia della salute è quello di migliorare la qualità della vita nonché di accrescere la competenza della società in relazione alla salute. La definizione di counselor nel campo del lavoro inizia ad essere utilizzata a partire dagli anni novanta con la prima organizzazione dell'attività professionale. Sempre in questi anni nascono le prime associazioni - che si definiscono di counseling con l'intento di promuovere il counseling e regolamentarne l'esercizio. Da allora la professione si è diffusa, e malgrado le polemiche ancora in corso in Italia da parte dell'ordine degli psicologi, è sempre più apprezzata. Le abilità di counseling mirano al miglioramento della qualità di vita del cliente, che per noi è fondamentalmente legata allo sviluppo della consapevolezza; saranno sostenuti i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione, offrendo uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento. E infine accompagnarlo in un graduale processo di liberazione dai condizionamenti mentali. È un intervento che utilizza varie metodologie mutuare in particolare dalla professione in cui le abilità di counseling sono espletate. Infatti le abilità che sono alla base della pratica del counseling possono essere utilizzate in modo trasversale da tutti i professionisti che desiderano aumentare le proprie abilità globali di comunicazione, ascolto e presenza nei rapporti interpersonali, oltre a fornire una comprensione più profonda del proprio stile comunicativo, nell'ambito della propria attività e specificità professionale.

5.2 Comunicazione efficace. Teorie e modelli

Fra i modelli di comunicazione scegliamo quelli che favoriscono la crescita interiore e personale e quindi puntano alla formazione dell'Essere, ispirati alla psicologia buddhista, per la quale il benessere sorge dall'aver allentato attaccamenti e avversioni, sviluppato la consapevolezza e le qualità del cuore come l'amorevole gentilezza e la compassione. E' bene precisare che "crescita personale" e "crescita interiore" e non sono la stessa cosa anche se hanno in comune la spinta ad evolversi ma, operano diversamente: la crescita personale ha l'obiettivo di migliorare la propria personalità (che possiamo chiamare anche identità, o sé, o Ego) e cerca un "arricchimento in qualsiasi ambito, professionale, affettivo, intellettuale, spirituale, una spinta a evolversi, migliorarsi, ad essere pienamente

soddisfatti, ad accettare i propri errori, in quanto occasioni di crescita. La "crescita interiore" mira a trascendere questa dimensione, per cercare un contatto con una dimensione trans personale. Lungo questo percorso ci sta tutto il lavoro per rendere il la identità sana e funzionale ma c'è contemporaneamente un processo di disidentificazione e di progressivo distacco dall'attaccamento alla propria idea di sé stessi. L'Ego, la personalità non saranno più reificati come qualcosa in cui ci riconosciamo al 100%, da difendere e a cui essere profondamente attaccati, ma si inizierà a viverlo con sempre maggiore distacco prendendo coscienza che sono solo delle parti che interagiscono con il sistema corpo-energia-mente in un flusso impermanente di vita che si manifesta in noi. Questa disidentificazione che in alcuni momenti potrebbe apparire difficile e dolorosa, si tramuta con l'andare avanti dell'esperienza, in una condizione di leggerezza e di serenità che neanche ci potevamo immaginare. Chi usa le abilità del counseling dovrà innanzi tutto apprendere a comunicare con se stesso, saper riconoscere le proprie emozioni: una particolare attenzione sarà data alle rappresentazioni mentali che possono essere spesso fonte di proiezioni che deformano la realtà. Sarà approfondita l'analisi delle modalità di strutturazione della propria personalità, della formazione dell'autostima e dell'immaginazione del sé. Un capitolo fondamentale e parte del lavoro sarà dedicato alla costruzione di un campo emotivo consapevole per svelare alla mente istinti, pensieri ed emozioni e per entrare in uno stato di coscienza adatto ad utilizzare le interazioni consuete e quotidiane come occasioni evolutive. È dalla competenza del proprio percorso interiore che il counselor potrà accingersi ad osservare e sostenere il percorso dell'altro attraverso lo strumento principe del counseling che è l'ascolto attivo, inteso in senso lato: ascolto delle parole ma anche della comunicazione non verbale, completato dalla osservazione del corpo quale veicolo di connessione con gli stati mentali.

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

Il nostro metodo si fonda sullo sviluppo delle qualità dell'essere attraverso la meditazione di consapevolezza, l'auto-osservazione, la riflessione sugli insegnamenti.

5.4 Comunicazione assertiva e riflessione sul proprio stile comunicativo

Il nostro modo di relazionarci con l'altro rifugge dall'assertività, e predilige l'accoglienza di tutto ciò che porta il cliente; lo stile è permeato dalla benevolenza e dalla compassione per la sofferenza dell'altro; Cerchiamo di sviluppare nella relazione una capacità di ascolto profondo, aperto ed equanime, che sia contemporaneamente di se stessi e dell'altro.

5.5 La gestione delle dinamiche conflittuali, interventi comunicativi efficaci

Daremo uno spazio significativo alla formazione del conflitto, derivante dalla identificazione eccessiva nelle proprie opinioni o interessi: sviluppare la consapevolezza delle radici delle credenze in noi e nell'altro ha già la capacità di depotenziare. Nella gestione dei momenti conflittuali insegneremo l'arte del rilassamento nella tensione e del lasciar andare.