

1. Presentazione della struttura

1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso

Manage your life srl

sede legale Firenze Piazza della Costituzione 2.

Sede operativa e dei corsi Via Monte Suello, 17, 20133 Milano

P.IVA e C.F. 05964580483

Tel. 02 84108472

direzione@manageyourlife.it

www.manageyourlife.it

1.1.1 Denominazione eventuale della scuola

Manage your life

1.2 Rappresentante legale

Monica Maria Cavallo

1.3 Responsabile didattico

Nadia Monticelli

1.4 Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Valeria Bianco

1.5 Corpo docente

1.5.1 Nadia Monticelli

Laurea in Scienze dell'educazione e in Scienze e Tecniche Psicologiche è esperta in processi formativi e in comunicazione, Counselor AssoCounseling, Livello di iscrizione Supervisor Counselor - Trainer Counselor, è consulente e Coach Evolutivo. Si occupa di consulenza organizzativa e direzionale presso aziende italiane e multinazionali, di ricerca e selezione del personale e gestisce il reclutamento e l'inserimento di nuove risorse all'interno delle aziende con cui collabora. Accompagna le aziende nel delicato processo di passaggio generazionale. È analista certificata PDA Personal Development Analysis, ha conseguito il Doctorat Professionnelle en "Constellations Familiales et Systemiques méthode Bert Hellinger". E' stata Borsista Erasmus programma Socrates presso l'università dell'Haute Bretagne di Rennes sullo psicodramma sociale e il diario di bordo e successivamente docente specialista con la materia di "Psicodramma".

1.5.2 Monica Maria Cavallo

Laureata in Scienze e Tecniche Psicologiche è Counselor AssoCounseling livello Supervisor counselor e Trainer counselor, Coach Evolutivo, istruttore senior di Mindfulness e del Protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction e del protocollo MB-EAT (Mindfulness Based- Eating Awareness Training, ovvero Training per la Consapevolezza Alimentare Basato sulla Mindfulness). È Analista certificata PDA Personal Development Analysis, ha conseguito il Doctorat Professionnelle en "Constellations Familiales et Systemiques méthode Bert Hellinger", esperta in approccio corporeo formata all' Istituto Italiano di Core Energetica creato da John Pierrakos con Teddy Rupperto ed Hedy Lorusso, docente e formatore. Per le organizzazioni progetta ed eroga corsi di intelligenza emotiva, stress management, comunicazione e ascolto, sistemica e mindfulness. Scrittrice di articoli per riviste specializzate nel settore benessere e comunicazione è co-autrice del libro "Mente, cervello e respiro" (Tecniche Nuove) che offre un aggiornato punto di vista scientifico occidentale sulla validità della pratica del respiro consapevole.

1.5.3 Valeria Bianco

Laureata in comunicazione professionale e multimedialità, si è occupata di comunicazione presso diverse società di settori differenti sviluppando un'attenzione costante all'aspetto relazionale che coinvolge i soggetti tutti.

Esperta in processi comunicativi e relazionali, è oggi soft skill trainer all'interno di progetti di formazione sviluppati per aziende e per individui inseriti in percorsi di sviluppo personale e professionale. E' docente del corso di Counseling Sistemico Relazionale di Manage your life avviato nel 2019, Professional Advanced Counselor AssoCounseling (ISCR. N. REG-A2204-2018), Coach Evolutivo e Analista Certificata PDA Assessment.

Ha conseguito nel febbraio 2017 il diploma di facilitatore in Costellazioni Familiari e Sistemiche.

Scrivo articoli dedicati alla formazione, al benessere individuale e organizzativo.

1.6 Presentazione

Manage your life è stata fondata nel 2009 da Monica M. Cavallo e Nadia Monticelli.

La Società ha per oggetto le seguenti attività: la progettazione, l'organizzazione di congressi, convegni, seminari, corsi di formazione, corsi di addestramento, corsi di istruzione in genere, nonché altre attività dinamiche socio-culturali aperte alla partecipazione di soggetti giuridici privati e pubblici; l'ideazione, progettazione, e realizzazione di corsi di formazione in ambito scientifico, tecnico, culturale e professionale per privati cittadini, imprese, pubbliche amministrazioni, enti non commerciali, aziende sanitarie ospedaliere, personale docente e non docente delle strutture scolastiche di ogni ordine e grado e altre correlate iniziative finanziate e non da soggetti pubblici e/o privati, statali e/o locali ed organismi da questi partecipati; la formazione professionale nella sua più ampia accezione, l'addestramento, la motivazione, lo sviluppo, l'aggiornamento di risorse umane e la consulenza gestionale, organizzativa, direzionale ad imprese appartenenti a qualsiasi categoria; attività di ricerca e sviluppo nell'ambito delle attività indicate nel presente oggetto sociale.

Manage your life è ente attivo nella formazione in Counseling dal 2010, ha al suo attivo:

n° 4 edizioni triennali di Counseling riconosciute da Faip Counseling:

- prima edizione avviata il 22 gennaio 2011
- seconda edizione avviata 21 – 22 luglio 2012
- terza edizione avviata 23-25- novembre 2012
- quarta edizione avviata 29 novembre 2013

n° 2 edizioni triennali di Counseling riconosciute da AssoCounseling:

- quinta edizione avviata il 23-24 settembre 2017
- sesta edizione avviata il 22-23-24 novembre 2019.

Manage your life eroga attività di counseling a privati e organizzazioni dalla sua fondazione, maggio 2009.

Più specificamente si riepiloga quanto segue:

La società si occupa di formazione con attenzione primaria alla Formazione in Counseling.

I Corsi di Formazione in Counseling:

- forniscono un'adeguata preparazione teorica e pratica, in linea con i requisiti formativi riconosciuti e condivisi dalle Federazioni e Associazioni che promuovono il riconoscimento di tale professione;
- garantiscono la formazione di figure professionali qualificate ma anche la riqualificazione e l'aggiornamento di chi è già inserito nel mondo del lavoro;
- forniscono una struttura organizzativa e gestionale flessibile in grado di incontrare i bisogni formativi di un pubblico adulto e impegnato nella vita familiare e lavorativa;

La società erogante i servizi formativi, nell'offerta degli stessi, si ispira ai principi di efficienza, efficacia, imparzialità, continuità e uguaglianza.

Per lo svolgimento dell'attività di formazione professionale, si avvale di tutor, docenti e coordinatori esterni scelti in base alle necessità e in relazione a specifiche esigenze dell'attività formativa da svolgere.

Fornisce all'allievo le informazioni ed il supporto necessari a scegliere il proprio corso e/o la propria attività.

I docenti selezionati preparano un adeguato piano di studi adatto alle esigenze di ogni singolo percorso.

1.7 Costi

€ 2100,00 + IVA

2. Presentazione del corso

Tale percorso formativo si rivolge a chi desidera acquisire le abilità di counseling, e altresì a chi intende intraprendere il percorso triennale di formazione in Counseling Sistemico Relazionale; gli ultimi incontri saranno infatti dedicati all'apertura verso il secondo e il terzo anno, centrati in forma sia teorica che, soprattutto, pratica, sulla professione di counselor.

2.1 Titolo del corso

Corso di formazione in abilità di counseling

2.2 Obiettivi

Obiettivo del corso è trasferire ai/alle partecipanti la teoria e la pratica degli strumenti che contraddistinguono le abilità di counseling al fine di renderle competenze nella vita di tutti i giorni, personale e professionale.

Acquisire e consolidare le competenze relative all'ascolto, alla comunicazione e alla gestione delle relazioni nella dimensione interpersonale e intrapersonale.

Alla fine del corso lo studente avrà:

- Aumentato la consapevolezza delle dinamiche intra e interpersonali
- Sviluppato la capacità di ascolto e di ascolto attivo
- Acquisito competenze di base nella gestione delle dinamiche e dei conflitti
- Appreso gli strumenti chiave per la comunicazione efficace nei diversi contesti e con i diversi interlocutori
- Appreso come utilizzare le competenze di counseling in maniera trasversale nei diversi contesti

2.3 Metodologia d'insegnamento

La metodologia è pratica ed esperienziale e fornisce strumenti di immediata fruibilità professionale oltre che elementi di conoscenza e sviluppo personale efficaci e immediati.

Agli studenti verrà richiesta la lettura di libri di testo sulla base dei quali elaboreranno delle schede libro, parte anch'esse della metodologia di insegnamento.

2.4 Struttura del corso

Durata espressa in anni: 1

Durata espressa in ore: 104

2.5 Organizzazione didattica

Il corso si sviluppa in moduli, ogni modulo è composto da giornate che si svolgono nel weekend con cadenza mensile.

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.).
- c) **Se l'iscritto/a al Corso di Formazione in Abilità di Counseling, intende proseguire al fine di conseguire il titolo di Counselor Sistemico Relazionale, è necessario possedere il requisito della laurea triennale o i requisiti alternativi previsti dal regolamento AssoCounseling.**

2.5.2 Modalità di ammissione

- a) Massimo allievi iscrivibili: 20.
- b) Per essere ammessi al corso è necessario: aver sostenuto un colloquio individuale di motivazione e selezione.

2.5.3 Valutazione delle competenze acquisite

È prevista una verifica degli apprendimenti acquisiti a fine corso.

2.5.4 Assenze

Le assenze sono possibili per non più del 10% del monte ore previsto.

2.5.5 Materiale didattico

Per ogni insegnamento verrà individuato un testo bibliografico e/o dispense o slide redatte ad hoc dalla scuola e che verranno fornite agli allievi in formato digitale.

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	N. Monticelli, M.M. Cavallo
Comunicazione efficace. Teorie e modelli	24	V. Bianco
Le predisposizioni di base dell'operatore e l'ascolto attivo	24	V. Bianco, N. Monticelli
Comunicazione assertiva e riflessione sul proprio stile comunicativo	24	V. Bianco, N. Monticelli
La gestione delle dinamiche conflittuali, interventi comunicativi efficaci	16	N. Monticelli, M.M. Cavallo
Verifica delle competenze acquisite	8	N. Monticelli, M.M. Cavallo, V. Bianco
Totale insegnamenti	104	\

4. Bibliografia del corso

Bateson G., trad it., Verso un'ecologia della mente, Milano, Adelphi, 1976.

Bert G., Quadrino S., L'arte di comunicare. Dalla pragmatica della comunicazione al counseling sistemico, Change, Torino, 2005.

Cavallo M.M., Zanardi Cappon A., Mente, cervello e respiro, Tecniche nuove, Milano, 2021.

Caporale A.B., Essere counselor. Identità e prospettive di una professione. Franco Angeli, Milano, 2022.

Dilts R., Grinder J., Programmazione neurolinguistica. Lo studio della struttura dell'esperienza soggettiva, Astrolabio, 1982.

Gunaratana H., La pratica della consapevolezza. In parole semplici, Ubaldini, Roma, 1995.

Quadrino S., Capire, capirsi. Il metodo del discorso. Edizioni Change, Torino, 2005.

Quadrino S., Il colloquio di counseling. Metodo e tecniche di conduzione in ottica sistemica. Edizioni Change, Torino, 2009.

Sclavi M., Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte, Bruno Mondadori, Milano, 2003.

Tich Nhat Hanh, La pace è ogni passo. La via della presenza mentale nella vita quotidiana, Ubaldini, Roma, 1993.

von Bertalanffy L., trad.it, Teoria generale dei sistemi. Fondamenti, sviluppo, applicazioni, Milano, Oscar Mondadori Saggi, 2004.

Watzlavick P., Beavin, pragmatica della comunicazione umana, Astrolabio, 1971.

Watzlavick P., La realtà della realtà. Confusione, disinformazione, comunicazione, Astrolabio, 1976.

5. Programmi sintetici

5.1 Storia del counseling e definizione delle abilità di counseling

Dalle origini negli USA ad oggi: il suo sviluppo storico all'estero e in Italia con particolare attenzione alle recenti evoluzioni nel contesto italiano e internazionale.

Verrà introdotto lo scenario del Counseling quale una pratica professionale, regolamentata alla cui base vi è un contratto esplicito fra consulente e cliente nonché il Counseling quale processo dinamico che si svolge attraverso la relazione di aiuto. Il Counseling quale intervento centrato sulla persona del cliente affinché possa giungere ad una maggiore consapevolezza e ad una nuova visione della propria situazione; il Counseling ha infatti finalità di sviluppo e di crescita e non affronta problematiche collegate o derivanti da psicopatologia.

Verrà introdotto il concetto di Counseling Skills ovvero le abilità di base del Counseling, in particolare le competenze connesse alla facilitazione della comunicazione e della relazione.

5.2 Comunicazione efficace. Teorie e modelli

La comunicazione è un'esperienza ordinaria e continua di relazione con gli altri, tende quindi ad influenzare reciprocamente le persone in relazione.

È un processo sistemico, in quanto le persone coinvolte fanno parte di un sistema di influenzamento reciproco; pragmatico, in quanto ciò che conta sono gli effetti del comunicare (non le intenzioni) conta il messaggio che l'altro recepisce, la risposta che si ottiene; strategico, in quanto la persona che ha chiari obiettivi da raggiungere si dota di una strategia ben precisa.

La migliore sistematizzazione dei processi di comunicazione è quella proposta dai ricercatori del Mental Research Institute di Palo Alto, California. Nella celebre opera "Pragmatica della comunicazione umana" Paul Watzlawick definisce la comunicazione un "processo di scambio di informazioni e di influenzamento reciproco che avviene in un determinato contesto".

La comunicazione è dunque un fatto sociale e ogni comunicazione è sempre un fatto sociale, sia che avvenga tra due o più individui sia che avvenga nel colloquio interiore di un individuo con sé stesso.

E ogni atto di comunicazione costituisce un rapporto sociale. Ciò lo si osserva in massimo grado già anche nella lingua: ogni frase è assertiva, interrogativa, imperativa o ottativa: questo lo si marca nell'intonazione, nella scelta e nell'ordine delle parole.

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

Il tema delle condizioni di base che è necessario rispettare e le competenze da sviluppare affinché siano preservati: autenticità; rispetto comprensione empatica.

- l'empatia e l'atteggiamento non giudicante; la capacità di comunicare tramite risposte empatiche;
- la capacità di praticare l'ascolto attivo, l'essere in grado gestire il dialogo, di riflettere le emozioni e i contenuti dell'altro e di facilitare un meccanismo di chiarificazione progressiva dello scambio comunicativo (attraverso la riformulazione); conoscere i comportamenti di ascolto che favoriscono la comunicazione e quelli che tendono a chiuderla e i modi barriera;
- la capacità di personalizzare e non generalizzare;
- la consapevolezza del linguaggio corporeo, della comunicazione non-verbale e della prossemica;
- la capacità di auto-osservazione e auto-monitoraggio;
- la capacità di osservare l'evoluzione del rapporto interpersonale nel qui e ora;

5.4 Comunicazione assertiva e riflessione sul proprio stile comunicativo

L'Assertività, dal latino "Asserere", ovvero "Asserire", è la capacità umana di esprimere in maniera chiara ed efficace le proprie emozioni ed idee, senza calpestare ed offendere gli altri.

L'assertività riguarda il fatto di far sapere agli altri ciò che si vuole e ciò che non si vuole in modo sicuro e diretto. Significa anche essere aperti alle visioni e opinioni altrui anche se queste sono diverse. Prioritario in questa fase è distinguere tra assertività e aggressività, per approfondire ulteriormente identificando il proprio stile comunicativo efficace che contribuisce a favorire la risoluzione positiva di conflitti in ottica win-win.

La riflessione sulla comunicazione assertiva e sulla consapevolezza e sviluppo o rinforzo della stessa, orienta la comunicazione nell'ottica di impostazione delle relazioni personali e professionali in modo collaborativo e costruttivo.

Necessario passaggio sarà il lavoro su credenze ed emozioni che limitano, spesso, l'espressione della propria assertività.

5.5 La gestione delle dinamiche conflittuali, interventi comunicativi efficaci

Obiettivo è apprendere come gestire il conflitto attraverso la messa in campo di strumenti di comunicazione efficace, aumentando la propria consapevolezza in relazione a emozioni che possono giocare un ruolo importante nell'avvicinare o allontanare dall'obiettivo. Imparare a gestire dinamiche conflittuali significa imparare ad ascoltare l'altro anche in situazioni complesse e, unitamente, rimanere in ascolto di sé, entrare nel mondo interiore dell'altro senza abdicare ai propri bisogni.