

1. Presentazione della struttura

1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso

Associazione REF (Ricerca, Educazione e Formazione per la qualità della vita dell'ammalato), associazione non profit fondata nel 2002, con sede in Milano, via Morimondo 5, 20143, C.F. 97309290159, P.IVA 04574450963; Tel. 02-36553120; Fax 02-36553121; associazioneref@pec.it; info@associazioneref.org; www.associazioneref.org

1.1.1 Denominazione eventuale della scuola

ASSOCIAZIONE REF - SCUOLA DI COUNSELING INTEGRATO *CoMeTE*

1.2 Rappresentante legale

Elisabetta Cofrancesco, medico chirurgo, psicoterapeuta

1.3 Responsabile didattico

Valentina Folla, supervisor trainer counselor AssoCounseling

1.4 Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Elisabetta Cofrancesco

1.5 Corpo docente

1.5.1. **Bergamaschi Federica**, medico chirurgo specialista in psichiatria, psicoterapeuta, terapeuta Simonton SCE, si occupa di Psichiatria personalizzata e Medicina integrata.

1.5.2 **Elena Canavese**, professional counselor, specializzata con il metodo psiconcologico Simonton; assistente spirituale, accompagna dal 2012 persone con malattia oncologica e le loro famiglie nel percorso di cura, di guarigione e di fine vita. Nel 2015 ha fondato C6 Siloku, associazione che sostiene le donne che vivono l'esperienza del cancro e i loro caregiver.

1.5.3 **Valentina Folla**, supervisor trainer counselor AssoCounseling. Analista dialogico-dialettico; Fisioterapista esperta in Psicologia somatica e Bioenergetica; docente presso la scuola di Counseling Integrato *CoMeTE* di Milano; già docente presso la scuola Cura del Sé di Bergamo, e presso l'Università degli Studi di Milano nell'ambito del Master in Cure palliative e del Master in presa in carico di persone con grave disabilità neuromotoria.

1.5.4 **Laura Loparco**, mindfulness counselor formata presso la scuola di Counseling Transpersonale Mindfulness Project, Insegnante Yoga e Operatrice Shiatsu, conduce percorsi di Mindfulness in individuale e in gruppo.

1.5.5 **Luisa Merati**, medico chirurgo, specialista in psicologia clinica; psicoterapeuta, psychosomatic medicine specialist ICPM, psiconcologa terapeuta certificata metodo Simonton; istruttore senior mindfulness CISM, esperta in ipnosi, direttore scientifico e docente corso annuale di ipnosi c/o associazione del Labirinto-SIMP Società Italiana Medicina Psicosomatica.

1.5.6 **Emanuela Oungre**, professional counselor AssoCounseling, biologa, da oltre dieci anni svolge attività di consulenza nell'ambito del benessere personale e relazionale. Recentemente ha approfondito il tema dell'accompagnamento alla fine della vita con il Master in "studi sulla morte e il morire" dell'Università di Padova acquisendo nuove competenze in counseling tanatologico.

1.6 Presentazione

REF (Ricerca, Educazione e Formazione per la qualità della vita dell'ammalato) è una Associazione non profit, che ha sede legale e operativa in Milano, via Morimondo 5, 20143. Tel: 02.36553120, Fax: 02.36553121; info@associazioneref.org ; associazioneref@pec.it; www.associazioneref.org.

Mission della Associazione REF:

- Diffondere una maggiore coscienza della qualità della vita e della dignità della persona nell'opinione pubblica e tra gli operatori della salute e del benessere.
- Trasmettere strumenti di prevenzione e mantenimento della salute incentrati sul Counseling e sulle Medical Humanities in un'ottica transdisciplinare e globale;
- Organizzare eventi e percorsi di formazione per tutti i soggetti interessati a migliorare le proprie competenze relazionali e di comunicazione per motivi di lavoro, familiari o personali esistenziali di crescita personale.
- Organizzare eventi/seminari per migliorare, sia a livello personale che di gruppo, la capacità di gestione e risoluzione dei conflitti e quindi facilitare il lavoro in team nei vari contesti (famiglia, lavoro, azienda, scuola, ospedale, etc.)
- Integrare la formazione degli operatori della salute (medici, infermieri, psicologi, counselor, fisioterapisti, assistenti sociali, ausiliari, caregiver professionali, volontari, altri) e del comparto educativo-scolastico e aziendale (insegnanti, educatori, formatori, psicopedagogisti, tutors, personale amministrativo e dirigenziale scolastico, mediatori famigliari, operatori delle comunità e associazioni di volontariato, dirigenti d'azienda e addetti alle risorse umane, altri) con le competenze relazionali e di comunicazione spesso carenti nel percorso formativo universitario e professionale. Contribuire pertanto a formare operatori della salute, della scuola e del lavoro con elevato grado di empatia e consapevolezza, valorizzandone il potenziale umano e la professionalità.
- Tutelare la salute di chi aiuta e di tutti i professionisti della relazione di aiuto, offrendo strumenti di prevenzione e cura dello stress emozionale e del burnout.

L'associazione REF è attiva sul territorio milanese da oltre 20 anni ed è sede della **Scuola di "Counseling Integrato CoMeTE (Tecniche Corpo-Mente-Energia)"**. Il corso triennale, riconosciuto da AssoCounseling, forma counselor professionisti e si ispira al counseling classico Centrato sulla Persona

secondo Carl Rogers, integrato con diversi approcci a mediazione corporea, focalizzati sulle emozioni, sul sentire e sul 'saper essere'.

1.7 Costi

**Inserire il costo totale e omnicomprendivo del corso: € 1.400,00 +
IVA**

2. Presentazione del corso

2.1 Titolo del corso

Abilità di counseling in oncologia

2.2 Obiettivi

Il modello di counseling proposto è il **Counseling Centrato sulla Persona secondo C. Rogers**, integrato con diverse tecniche corpo-mente (bioenergetica secondo A.Lowen, ipnosi secondo M.Erickson, counseling clinico secondo C.Simonton, principi di Medicina integrata, Mindfulness) orientate ad acquisire consapevolezza corporea ed emozionale, capacità di accoglienza e di ascolto empatico, giusta distanza.

A chi è rivolto: Il Corso è rivolto a operatori impegnati, a vario titolo e professionalità, nel comparto socio-sanitario e assistenziale (es. medici, psicologi, infermieri, fisioterapisti, osteopati, ostetriche, farmacisti, assistenti sociali, OSS, ASA, caregivers famigliari, assistenti famigliari, educatori, operatori e volontari delle comunità e associazioni di volontariato, personale amministrativo e dirigenziale delle aziende ospedaliere e ASST), che prestano la loro attività in ambito pubblico o privato, oppure che svolgono la libera professione.

Obiettivi formativi: migliorare le competenze di relazione e comunicazione, sia in termini di ascolto e presenza che in termini di chiarezza e autenticità; acquisire le abilità necessarie per gestire le fragilità e i bisogni del malato con empatia e giusta distanza; favorire la comunicazione quale strumento di promozione della qualità della vita e di self-empowerment del malato; favorire i processi di auto-osservazione, consapevolezza e padronanza di sé e delle proprie emozioni dell'operatore; prevenire lo stress emozionale e il burnout.

2.3 Metodologia d'insegnamento

Per l'insegnamento teorico-pratico: didattica interattiva.

Per la pratica esperienziale: counseling in gruppo, role-playing; lavoro (individuale, in diadi o in gruppo) di auto-osservazione e di consapevolezza corporea; esperienze di ipnosi, mindfulness e di meditazioni in gruppo.

2.4 Struttura del corso

Durata espressa in anni: 1

Durata espressa in ore: 105 (ovvero 15 giornate di 7 ore ciascuna).

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 idoneo (a titolo esemplificativo e non esaustivo: medico, psicologo, infermiere, farmacista, caregiver, volontario di associazioni di volontariato, etc. etc.)
- c) Colloquio conoscitivo e motivazionale

2.5.2 Modalità di ammissione

- a) Massimo allievi iscrivibili: 20.
- b) Per essere ammessi al corso è necessario colloquio motivazionale

2.5.3 Valutazione delle competenze acquisite

Esame finale consistente in una prova pratica di colloquio di counseling. La valutazione verterà sui seguenti item: capacità di stabilire una relazione empatica sia in termini di ascolto empatico che in termini di autenticità, assenza della barriera del giudizio, fiducia nella persona e nella relazione, capacità di stabilire un clima facilitante e di creare un'alleanza di lavoro con la persona.

2.5.4 Assenze

È consentito il 10% di assenze non recuperabili.

2.5.5 Materiale didattico

- a) Per ogni insegnamento verranno consigliati uno o più testi di consultazione o lettura e, quando necessario, verrà individuato un testo bibliografico obbligatorio.
- b) Saranno messe a disposizione dei corsisti dispense e altro materiale didattico, dove necessari

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	Valentina Folla, Emanuela Oungre
Comunicazione efficace. Teorie e modelli	24	Valentina Folla, Luisa Merati, Elena Canavese, Emanuela Oungre, Federica Bergamaschi, Laura Loparco
Le predisposizioni di base dell'operatore e l'ascolto attivo	24	Valentina Folla, Luisa Merati, Elena Canavese, Emanuela Oungre
Comunicazione assertiva e riflessione sul proprio stile comunicativo	17	Valentina Folla, Luisa Merati, Federica Bergamaschi, Laura Loparco
La gestione delle dinamiche conflittuali, interventi comunicativi efficaci	24	Valentina Folla, Luisa Merati, Elena Canavese, Emanuela Oungre, Federica Bergamaschi, Laura Loparco
Verifica delle competenze acquisite	8	Valentina Folla Luisa Merati
Totale insegnamenti	105	

4. Bibliografia del corso

- Bormolini G. (2020) *Accompagnatori accompagnati. Condurre alla vita attraverso la morte*, Edizioni Messaggero Padova
- Bottaccioli F. (2014) *Epigenetica e psico-neuro-endocrino-immunologia*, ed EDRA
- Carlson L. (2017) *Affrontare il cancro con la mindfulness*, Fioriti ed
- De Hennezel M. (1998) *La morte amica. Lezioni di vita da chi sta per morire*, BUR Rizzoli
- Erickson M. (1982) *Opere*, ed. Astrolabio
- Erickson M. (1982) *La mia voce ti accompagnerà*, ed Astrolabio
- Gordon T. (2014) *Relazioni efficaci. Come costruirle, come non pregiudicarle*, La Meridiana
- Grassi L., Costantini A., Biondi M. (2023) *Manuale pratico di psicooncologia*, Il pensiero scientifico ed
- Kabat Zinn J. (1997) *Ovunque tu vada ci sei già*, ed Corbaccio
- Kabat Zinn J. (2006) *Riprendere i sensi*, ed Corbaccio
- Kabat.Zinn J. (2016) *Vivere momento per momento*, ed Corbaccio
- Kaspar C. (2018) *Il metodo Simonton anticancro*, Feltrinelli
- Kubler-Ross E. (2022) *La morte e il morire*, Cittadella Editore
- Lowen A. (2013) *Bioenergetica*, Feltrinelli
- Merati L, Ercolani R. (2015) *Manuale pratico di ipnosi e autoipnosi*, ed EDRA
- Mortari L. (2015) *Filosofia della cura*, Raffaello Cortina Editore
- Mucchielli R. (1993) *Apprendere il counseling*, Erickson ed
- Novara D. (2011) *La grammatica dei conflitti. L'arte maieutica di trasformare le contrarietà in risorse*, Sonda
- Ostaseski F. (2019) *Saper accompagnare: Aiutare gli altri e se stessi ad affrontare la morte*, Mondadori
- Rogers C. (1978) *Potere personale*, Astrolabio
- Rogers C. (1999) *Terapia centrata sul cliente*, La Nuova Italia
- Rogers C. (2012) *Un modo di essere*, Giunti Editore
- Siddhartha Mukherjee (2020) *L'imperatore del male. Una biografia del cancro*, Oscar saggi
- Simonton O.C. (2005) *Ritorno alla salute. Tecniche di autoaiuto che favoriscono la guarigione*, Amrita
- Simonton O.C. (2006) *L'avventura della guarigione*, Amrita ed.
- Yalom I.D. (2017) *Fissando il sole*, Neri Pozza
- Yalom I.D., Yalom M. (2022) *Una questione di morte e di vita*, Neri Pozza Editore

5. Programmi sintetici

5.1 Storia del counseling e definizione delle abilità di counseling

Storia del counseling.

Il termine "counseling" deriva dal verbo inglese "to counsel" che risale a sua volta al latino "consulere", voce verbale composta da "cum" e "solere", ovvero "alzarsi insieme" e traducibile in "venire in aiuto".

Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione nel quale esplorare difficoltà relative a stati di crisi, processi evolutivi e fasi di transizione, con l'obiettivo di sostenere i punti di forza e le capacità di autodeterminazione della persona, rinforzare le sue capacità di scelta o di cambiamento, e di migliorarne la qualità della vita.

Definizione delle abilità di counseling.

Il corso per acquisire le "abilità di counseling in oncologia" si propone due obiettivi principali: da una parte facilitare nel corsista un percorso di autoconoscenza e di crescita personale, dall'altra fornire strumenti/abilità di relazione e comunicazione con il malato da affiancare alle competenze professionali. Le abilità di counseling possono essere apprese esclusivamente tramite una formazione pratica-esperienziale: non è infatti sufficiente apprendere delle informazioni, è fondamentale far esperienza. La metodologia d'insegnamento si avvarrà pertanto di mini-sessioni teoriche e di attività pratiche consentendo così ad ogni partecipante di sperimentare e verificare dal "vivo" quanto appreso in teoria, mediante esercitazioni e laboratori esperienziali individuali, di coppia e di gruppo. 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

Nell' **Approccio Centrato sulla Persona di Carl Rogers**, l'autore individua tre condizioni che creano un clima facilitante, cioè favorevole alla crescita, grazie al quale la persona possa realizzare sé stesso pienamente ("tendenza attualizzante"), legittimandosi a sentire ed esprimere tutti quei sentimenti e quelle parti di sé che per tanto tempo ha dovuto mettere da parte perché non autorizzati, non accettati, non apprezzati. Queste tre condizioni, necessarie e sufficienti per la crescita della persona, sono l'empatia, la congruenza e l'accettazione incondizionata da parte dell'operatore nei confronti della persona in difficoltà. Verranno quindi proposti lavori esperienziali, didattici ma anche personali, affinché l'allievo possa affinare queste tre qualità, integrate con parti teoriche specifiche dell'approccio e correlate alla parte pratica.

Comunicare con il corpo: la bioenergetica secondo Alexander Lowen. La pratica bioenergetica ci aiuterà a riconnetterci alla capacità di percepire ciò che siamo profondamente, incontrando tutte quelle emozioni che disegnano i confini del nostro territorio psico-corporeo. I laboratori esperienziali ci

aiuteranno a riconoscere, sentire e gestire le emozioni "difficili" come ad esempio la rabbia, la paura, il senso di impotenza, l'inadeguatezza, lo sconforto. Potremo lavorare, ad esempio, con la rabbia, sperimentare nel corpo il conflitto, apprendendo dall'esperienza nuove modalità comunicative per trasformare una relazione conflittuale. Sono molte le risposte comportamentali che possono generare processi virtuosi di autoregolazione e regolazione interattiva interni ed esterni.

Comunicare con le immagini: l'ipnosi ericksoniana. L'ipnosi è uno stato particolare di coscienza durante il quale, attraverso l'uso di immagini a forte valenza psico-biologica, vengono sollecitate le facoltà del cervello destro che causano cambiamenti a livello sia biologico che comportamentale.

Comunicare con la presenza: la Mindfulness. Mindfulness (consapevolezza) significa "prestare attenzione con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante", ovvero vivere l'esperienza del momento, nel qui e ora, liberi da pensieri negativi e paure per il futuro. La mindfulness è uno stato mentale, una modalità dell'essere, non orientata ad uno scopo.

Il metodo psiconcologico Simonton affronta il problema del cancro nell'ottica psicosomatica. Prevede l'uso della meditazione, delle visualizzazioni, della trasformazione delle credenze malsane in credenze sane allo scopo di diminuire lo stress che causa la disfunzione del sistema immunitario con conseguente peggioramento della prognosi per i pazienti oncologici.

Principi di Medicina Integrata, ovvero il cancro nell'ottica psicosomatica: verranno esaminate le complesse interazioni mente-corpo e le circostanze ambientali che concorrono all'insorgenza della patologia tumorale.

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

Argomenti trattati:

Le tecniche dell'ascolto attivo e le riformulazioni semplici

Lavorare su auto-osservazione e consapevolezza.

La padronanza di sé e delle proprie emozioni

Giusta distanza o giusta vicinanza?

La cura di sé: prevenzione e cura dello stress emozionale. Prevenzione del burnout

5.4 Comunicazione assertiva e riflessione sul proprio stile comunicativo

Argomenti trattati:

Sviluppare la capacità di ascolto profondo, contemporaneamente di sé e dell'altro

Imparare ad accogliere tutto ciò che c'è, nel qui ed ora.

Le difficoltà comunicative in oncologia

Comunicazione verbale e non verbale

Empowerment e self-empowerment

Lavorare sulle credenze malsane

5.5 La gestione delle dinamiche conflittuali, interventi comunicativi efficaci

Argomenti trattati:

La vulnerabilità propria e dell'altro: sperimentare la fiducia.

Le cinque fasi del lutto della Kubler-Ross

Saper gestire la negazione, la rabbia e la tristezza

Intervenire costruttivamente nella relazione a partire dalla consapevolezza e gestione dei propri disagi/conflitti interiori

Migliorare la capacità di rilassamento nei momenti difficili e imparare l'arte del lasciar andare

Comunicazione efficace in oncologia: accoglienza, empatia e autenticità nella relazione.

Il dono del tocco

Saper accompagnare nelle fasi critiche della malattia e al termine della vita: il dono della presenza