

## **Presentazione della struttura**

### ***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

### **Denominazione eventuale della scuola**

**ASSOCIAZIONE REF - SCUOLA DI COUNSELING INTEGRATO *CoMeTE*.**

### ***Rappresentante legale***

Elisabetta Cofrancesco

### ***Responsabile didattico***

Paolo Gilardi

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

Elisabetta Cofrancesco

### ***Corpo docente***

#### **Valentina Folla**

Supervisor trainer Counselor iscritto ad AssoCounseling. Analista dialogico-dialettico iscritta al Registro del Coopi, Coordinamento degli Psicoanalisti Italiani; Fisioterapista esperta in Psicologia somatica e Bioenergetica; docente presso la scuola di Counseling Integrato *CoMeTE* di Milano e la scuola Cura del Sé di Bergamo. Tiene laboratori di Counseling e Bioenergetica presso l'Università degli Studi di Milano, nell'ambito del Master in Cure palliative e Terapia del dolore e del Master in presa in carico di persone con grave disabilità neuromotoria; lavora con sedute individuali, di coppia e di gruppo.

#### **Paolo Gilardi**

Supervisor trainer Counselor iscritto ad AssoCounseling. Analista dialogico-dialettico iscritto al Registro del Coopi, Coordinamento degli Psicoanalisti Italiani. Dal 2004 è docente responsabile dell'area Counseling della Scuola di Counseling Integrato *CoMeTE* di Milano. Tiene seminari presso istituzioni quali l'Università degli studi di Milano, l'Istituto di Psicologia Somatorelazionale di Milano, la Scuola Cura di sé di Bergamo e la Scuola di artiterapie di Lecco. Lavora con sedute individuali, di coppia e di gruppo.

#### **Giacomo Mones**

Professional counselor iscritto ad AssoCounseling. Diplomato presso la scuola di Counseling Somatorelazionale dell'Istituto di Psicologia Somatorelazionale di Milano. Docente presso la scuola di Counseling Integrato *CoMeTE* di Milano. Lavora nel campo del benessere organizzativo, sia in qualità di facilitatore che di formatore aziendale. In

ambito sociale si occupa di tematiche legate al coming out che sono centrali nella affermazione delle libertà delle persone LGBT+. Svolge incontri di counseling individuale, di gruppo e laboratori esperienziali Inserire un sintetico curriculum del docente.

## **Cristiana Zanette**

Psicologa psicoterapeuta a indirizzo bioenergetico. Supervisor trainer Counselor iscritto ad AssoCounseling. Due lauree: in Psicologia clinica e in Relazioni Pubbliche. Docente presso la scuola di Counseling Integrato *CoMeTE* e la scuola Counseling somatorelazionale di Milano. Svolge incontri di counseling e psicoterapia individuali, di coppia e di gruppo

## **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](mailto:info@associazioneref.org) ; [associazioneref@pec.it](mailto:associazioneref@pec.it); [www.associazioneref.org](http://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 15 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'.

## **Costi**

**€ 1400,00 + IVA**

# Presentazione del corso

## ***Titolo del corso***

### **Abilità di Counseling Relazionale**

## ***Obiettivi***

*“Le abilità di counseling sono le capacità comunicative e relazionali che consentono al professionista, sulla base di un metodo, di migliorare le tecniche e utilizzare strumenti per la gestione dei rapporti personali e professionali. Tali abilità sono alla base della pratica del counseling e 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” (AssoCounseling <https://www.assocounseling.it>).*

Secondo il nostro modello di lavoro le abilità di counseling possono essere apprese esclusivamente tramite una formazione pratico-esperienziale: non è infatti sufficiente apprendere delle informazioni, è fondamentale far esperienza. La metodologia d'insegnamento si avvarrà 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.

Il modello di counseling proposto è quello del **Counseling Centrato sulla Persona secondo C. Rogers**, con i suoi principi fondamentali: la tendenza attualizzante, il clima facilitante, l'empatia, la congruenza e l'accoglienza incondizionata.

**A chi è rivolto:** Il Corso è rivolto a operatori impegnati, a vario titolo e professionalità, in diversi comparti lavorativi, ad es. sanitario, assistenziale, sociale, pedagogico-scolastico, aziendale (es. medici, infermieri, fisioterapisti, ostetriche, farmacisti, psicologi, assistenti sociali, OSS, ASA, educatori, insegnanti, maestri, direttori/presidi, mediatori familiari, operatori nelle comunità e associazioni di volontariato, personale amministrativo e dirigenziale nelle aziende, addetti alla gestione delle risorse umane, altri), 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 (capacità empatiche) che in termini di chiarezza e trasparenza (congruenza); favorire la comunicazione quale strumento di promozione della salute e facilitante lo sviluppo di stili di vita salutari; favorire la consapevolezza e la padronanza di sé e delle proprie emozioni; acquisire le abilità necessarie per rendere efficace una relazione, implementando le capacità di gestione e risoluzione dei conflitti.

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

Per l'insegnamento teorico-pratico: didattica interattiva.

Per la pratica esperienziale: lavori di gruppo, role-playing; lavoro - individuale, in diadi o in gruppo - di auto-osservazione e di consapevolezza corporea; counseling in gruppo; supervisioni in triadi - cliente-counselor-osservatore – in presenza di un professional/supervisor counselor.

## ***Struttura del corso***

Durata espressa in anni: 1

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

## ***Organizzazione didattica***

### **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) Colloquio conoscitivo e motivazionale

### **Modalità di ammissione**

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

### **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 chiarezza e trasparenza, 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.

### **Assenze**

È consentito il 10% di assenze non recuperabili.

### **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

### ***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

## Programma del corso

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling e definizione delle abilità di counseling	8	Valentina Folla, Paolo Gilardi
Comunicazione efficace. Teorie e modelli	24	Valentina Folla, Paolo Gilardi, Giacomo Mones,
Le predisposizioni di base dell'operatore e l'ascolto attivo	25	Valentina Folla, Paolo Gilardi
Comunicazione assertiva e riflessione sul proprio stile comunicativo	24	Paolo Gilardi, Giacomo Mones
La gestione delle dinamiche conflittuali, interventi comunicativi efficaci	16	Paolo Gilardi, Cristiana Zanette
Verifica delle competenze acquisite	8	Valentina Folla, Paolo Gilardi
<b><i>Totale insegnamenti</i></b>	<b>105</b>	\

## Bibliografia del corso

Carkhuff R. (1993) L'arte di aiutare, manuale e quaderno di esercizi, Erickson

Gordon T. (2013) Insegnanti efficaci, Giunti

Gordon T. (2014) Relazioni efficaci. Come costruirle, come non pregiudicarle, La Meridiana

Lowen A. (2013) Bioenergetica, Feltrinelli

Mucchielli R. (1993) Apprendere il counseling, Erickson

Novara D. (2011) La grammatica dei conflitti. L'arte maieutica di trasformare le contrarietà in risorse, Sonda

Rogers C. (1978) Psicoterapia di consultazione, Astrolabio

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

Yalom I.D. (2014) *Il dono della terapia*, Neri Pozza

Yalom I.D. (2015) Creature di un giorno, Neri Pozza

Yalom I.D. (2015) Guarire d'amore, Raffaello Cortina Editore

Yalom I.D. (2016) Il senso della vita, Neri Pozza

Yalom I.D. (2017) Fissando il sole, Neri Pozza

# Programmi sintetici

## ***Storia del counseling e definizione delle abilità di 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". La prima attestazione dell'uso del termine counseling risale ai primi anni del '900 negli Stati Uniti, in riferimento ad attività rivolte a problemi sociali o psicologici.

Negli anni venti, 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. Ma è intorno agli anni cinquanta, grazie al contributo degli psicologi statunitensi Carl Rogers (1902-1987) e Rollo May (1909-1994) che il *counseling* prende forza e inizia a configurarsi come "relazione d'aiuto".

Complice ne è lo sviluppo della psicoterapia ad orientamento umanistico. Gli psicologi che nel 1962 fondano, negli Stati Uniti, l'Associazione per la psicologia Umanistica hanno in comune una serie di valori: una visione olistica e dinamica della persona umana e l'idea che sia insita nella persona la tendenza a diventare al meglio ciò che è. Nel 1951 la pubblicazione di "Client-centered-Therapy" di Carl Rogers apre la strada all'affermarsi della sua "terapia centrata sul cliente" e segna ufficialmente la nascita del counseling nel suo significato attuale.

Il counseling professionale è un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione. Il counseling offre 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' un intervento che utilizza varie metodologie mutuare da diversi orientamenti teorici. Si rivolge al singolo, alle famiglie, a gruppi e istituzioni. Il counseling può essere erogato in vari ambiti, quali privato, sociale, scolastico, sanitario, aziendale. Oltre alla formazione per diventare counselor professionisti, vengono proposti corsi in cui acquisire competenze e abilità proprie del counseling.

### **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. La metodologia d'insegnamento si avvarrà di minisessioni 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.

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

La comunicazione è un atto implicito della natura umana: l'uomo è comunicante fin dall'inizio dell'esistenza ma il saper parlare non equivale al saper comunicare, così come tacere non equivale a saper ascoltare.

All'interno del corso i partecipanti potranno riconoscere le attitudini di ascolto e i modelli comunicativi che facilitano oppure ostacolano il dialogo e la comprensione interpersonale. Una buona comunicazione infatti è la base di una relazione positiva che si traduce in una maggiore disponibilità a condividere e cooperare.

Durante il corso, attingendo ai principi della psicologia umanistica e alle pratiche corpo-mente dell'approccio bioenergetico, verranno affrontati questi temi: l'ascolto consapevole, la verbalizzazione, il linguaggio verbale e non verbale, il vocabolario affettivo, le fratture e le riparazioni nella comunicazione, il potere della comunicazione efficace.

Verranno proposte attività pratiche che consentiranno ai partecipanti di sperimentare, in prima persona, cosa accade quando si comunica in modo efficace: al termine degli scambi interpersonali spesso emerge un senso di piena soddisfazione, la sensazione di appagante sintonia associata alla sensazione di essere stati compresi.

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

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 visti, 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.

Posto che queste tre condizioni non sono una tecnica ma un modo di essere, sicuramente l'empatia è quella che maggiormente si presta ad essere migliorata attraverso un lavoro didattico in aula. In questo senso verranno proposti lavori sull'ascolto attivo e passivo, sulle barriere alla comunicazione, sulle varie tipologie di rimando, attraverso esercitazioni scritte e orali e successivamente con il lavoro in diadi o triadi supervisionate.

Sull'accettazione incondizionata e sulla congruenza invece verranno proposte alcune esperienze di crescita personale nel gruppo intero o in piccoli gruppi, con l'obiettivo di acquisire maggior consapevolezza di chi siamo, quali parti di noi tendiamo a nascondere o a giudicare e quanto spazio c'è al nostro interno per una maggior accoglienza: lavoro indispensabile per poter entrare in una relazione autentica con l'altro e accettare l'altro per quello che è, senza avere il desiderio di cambiarlo. *"Il curioso paradosso è che quando accetto me stesso proprio come sono, allora posso cambiare"* (C. Rogers); e aggiungeremmo: quando accetto me stesso posso accettare anche l'altro; e l'altro può cambiare.

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

**Cos'è l'assertività?** La difficoltà a trovare un buon equilibrio tra essere remissivi, compiacenti, passivi da una parte e dall'altra essere aggressivi, prepotenti, egoisti; in altre parole riuscire ad essere empatico con me stesso e con l'altro, legittimarmi ad accogliere ed esprimere i miei bisogni ma anche accettare che l'altro possa avere bisogni diversi dai miei, comprendendoli e rispettandoli.

Verranno proposte esperienze corporee della Bioenergetica di A. Lowen durante le quali si sperimenterà quanto si è in grado di esprimere la propria capacità di conquistare il proprio spazio, proteggere i propri confini, rispettare i propri limiti e quelli dell'altro.



Verrà inoltre presentata la teoria di T. Gordon che sarà integrata con quella rogersiana, attraverso esercitazioni pratiche sui “messaggi in prima persona” che andranno a bilanciare l’ascolto attivo, in un’equa distribuzione dell’empatia tra me e l’altro.

“È impossibile non comunicare” (Watzlawick). In questo assioma fondamentale della comunicazione è racchiuso il senso profondo dell’essere in relazione con sé e con l’altro, nel qui e ora. Ciò che diciamo e come lo diciamo, il nostro modo di occupare lo spazio che ci circonda, ciò che proviamo e manifestiamo, come percepiamo noi stessi e l’altro, la qualità dei nostri silenzi: tutto questo racconta di noi e influenza il modo con cui siamo in relazione.

Ci metteremo in gioco attraverso attività esperienziali, simulazioni e giochi di ruolo, scoprendo, in modo divertente, quale è il nostro stile relazionale. L’obiettivo è quello di acquisire una maggiore comprensione del proprio modo di comunicare come presupposto per facilitare la relazione con l’altro nel qui ed ora.

I temi trattati saranno gli assiomi della comunicazione, il potere del silenzio, la funzione del feedback, per comprendere quale sia il nostro stile relazionale.

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

Siamo del tutto consapevoli delle situazioni che ci portano al conflitto? A volte ci accorgiamo di comunicare sottomissione, o sopraffazione, anche se non ne abbiamo alcuna intenzione. Spesso facciamo fatica a controllare i nostri impulsi, esprimere i nostri sentimenti o manifestare i nostri bisogni e le nostre ambizioni. Noi siamo il nostro corpo, la sensazione che abbiamo di noi e l’esperienza emotiva che viviamo. Ogni parte di noi non sentita è una parte del nostro sé corporeo che sfugge alla consapevolezza e che troppo spesso si ritira nell’illusione. Il programma prevede la conoscenza e la consapevolezza dei propri conflitti attraverso l’implementazione di approcci teorico/esperienziali secondo il modello bioenergetico e rogersiano.

Ci saranno dei laboratori di comunicazione duale e triadica focalizzati sulle condizioni necessarie per poter sviluppare la capacità di decodificare i conflitti:

- 1) La sospensione del giudizio e quindi l’inibizione della ricerca della colpevolezza che solitamente impedisce la comprensione di quanto accade nel contesto relazionale
- 2) la capacità di porsi a giusta distanza;

Uno spazio di pratica bioenergetica aiuterà gli allievi ad imparare a sentire e a gestire le emozioni ‘difficili’ quali ad esempio la rabbia, a sperimentare nel corpo il conflitto, apprendendo dall’esperienza nuove modalità comunicative per trasformare una relazione conflittuale; modalità di comunicazione trasformative e costruttive a partire dalla consapevolezza ed espressione dei propri disagi/conflitti interiori. “Se siamo in contatto con i desideri e i bisogni del nostro corpo, conosciamo i bisogni e i desideri altrui; al contrario, se non siamo in contatto con il nostro corpo non siamo nemmeno in contatto con la vita” (Lowen).

Seguirà una condivisione in gruppo delle singole esperienze (4-5 minuti per partecipante), una restituzione da parte del conduttore a ciascun partecipante, infine una discussione generale sul lavoro in gruppo.

Saper gestire la conflittualità consente di vivere le relazioni come vitali e quindi può rappresentare l’antidoto naturale alla distruttività umana, funzione generativa straordinaria