

# **1. Presentazione della struttura**

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

Ri-Trovarsi: corsi e percorsi per il ben-essere della persona

Via Gaetano Storch 16

00151 Roma

P.IVA: 13099001003

TEL.: 347 1751469

Mail: [gabriellacosta@ri-trovarsi.com](mailto:gabriellacosta@ri-trovarsi.com)

Sito web: [www.ri-trovarsi.com](http://www.ri-trovarsi.com)

Pagina FaceBook: <https://www.facebook.com/costa.gabriella/>

Sede del corso: modalità mista in parte FAD su piattaforma Zoom, in parte in presenza: c/o LAR, Viale Giulio Cesare, 78 Roma

## ***1.2 Rappresentante legale***

Gabriella D'Amore

## ***1.3 Responsabile didattico***

Gabriella D'Amore Trainer / Supervisor, Fondatore e Direttore Didattico Ri-Trovarsi

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

Gabriella D'Amore – Tel.: 347 1751469

## ***1.5 Corpo docente***

### **1.5.1 Gabriella D'Amore**

ArtCounselor (a indirizzo Pluralistico Integrato, formato ASPIC Roma) – Operatore Psicologia del Colore – Mediatore Familiare – Counselor di coppia, Counselor on-line - Facilitatrice SoulCollage® - Ideatrice e proprietaria del Marchio Metodo Mandala Evolutivo® di cui curo personalmente la formazione.

Trainer/Supervisor Iscritta AssoCounseling REG-A0731-2012

Formatrice Professionale Iscritta AIF n. 554

Già Direttore Didattico e formatore presso ADYCA per più di 10 anni di cui ero anche uno dei soci fondatori.

### **1.5.2 Claudia Molino**

Laurea specialistica in Economia e Commercio conseguita presso l'Università di Torino.

L'interesse per il ben-essere della persona la porta ad effettuare studi in Psicologia presso l'Università di Torino e successivamente al diploma in Counseling Relazionale presso l'Istituto di Formazione in Counseling Relazionale Artemisia di Torino.

Iscritta ad Assocounseling REG. A1816-2016.

Come professional counselor si occupa di sostegno, crescita personale, coaching, orientamento, pianificazione e programmazione, formazione nei seguenti ambiti delle Relazioni, Aziendale e Sportivo. Svolge il suo lavoro tramite percorsi individuali in studio e, in caso di necessità, anche attraverso percorsi on line.

### **1.5.3 Chiara Cochi**

Laureata in Scienze e Tecniche psicologiche, iscritta alla Magistrale in Psicologia Clinica

Sono diplomata in counseling professionale presso la scuola di formazione Aspic di Roma e ho frequentato un Master triennale in Counseling Espressivo e Movimento Relazionale Creativo presso la scuola di formazione ADYCA asd, dove ho avuto la possibilità di sperimentare la magia alchimia che nasce dalla fusione del counseling con le arti e con l'approccio corporeo ed in particolare dello Yoga. E' questo il metodo che caratterizza i miei interventi.

Sono iscritta nell'elenco dei Counselor professionisti dell'associazione AssoCounseling dal 2016.

Sono agevolatrice del "Metodo Mandala-Evolutivo®" ideato e condotto da Gabriella Costa.

Sono appassionata allo studio della psicologia, frequento la magistrale in psicologia clinica presso "Sapienza" Università di Roma.

Da anni mi occupo di attività legate al sociale nel paese dove vivo. Credo fortemente che la buona comunicazione sia alla base delle sane relazioni e permetta quindi una migliore qualità della vita per questo motivo svolgo incontri individuali e di gruppo di counseling espressivo creativo.

### **1.5.4 Fabio Tempesta**

Laurea magistrale in sociologia.

ArtCounselor, Insegnante Yoga & Mindfulness, Danzatore, Musicista.

Co-ideatore e co-conduttore del progetto di counseling scolastico nelle scuole medie "EmozionArte". Ideatore e conduttore del percorso evolutivo-esperienziale in sei passaggi "il Corpo Sonoro" che sintetizza yoga, movimento creativo, counseling espressivo, suono e vocalizzazione e lavoro con i chakra. Ricercatore continuo, studioso appassionato dell'essere umano, scrive in diversi siti web, autore di podcast su mindfulness e crescita personale.

## **1.6 Presentazione**

Ri-trovarsi fondata da Gabriella D'amore nasce nel 2009 dapprima come spazio virtuale attraverso un blog e una pagina FaceBook per condividere riflessioni sul Ben-essere, il Counseling e l'Arte; poi nella primavera del 2019, dopo il mio distacco da ADYCA asd, decido di trasformarla in luogo fisico ed ente formativo e "laboratoriale" offrendo la mia esperienza, quasi quindicennale, la mia professionalità e la mia passione per formare e accompagnare coloro che vorranno intraprendere la meravigliosa strada della conoscenza di sé acquisendo quelle competenze necessarie per diventare agevolatori nella crescita e nella ricerca di senso così da guidare altri a sperimentare un diverso modo di essere esplorando le proprie potenzialità per evolvere e realizzare più compiutamente se stessi.

Ri-Trovarsi è una scuola di counseling gestita e condotta principalmente da counselor che ben sanno i principi di questa professione che NON CURA ma SI PRENDE CURA della persona facilitando la ricerca di quel "senso" che si può trovare solo all'interno di se stessi, nella propria umana sostanza, riconoscendo le risorse e la capacità di autodeterminarsi di cui ognuno di noi è provvisto.

Professione, che in questo momento storico così complesso, diventa quasi servizio sociale per ritrovare in se stessi quel punto di riferimento, quella fiducia che fuori si è persa.

Lo scopo principale di Ri-Trovarsi è quello di avvicinare quante più persone possibile al Counseling come filosofia di vita sia attraverso percorsi di crescita con modalità volte a implementare le risorse e capacità di scelta degli utenti, al fine di acquisire strumenti atti a migliorare la qualità di vita, riacquistando fiducia nella propria umanità.

Sia attraverso corsi di formazione e aggiornamento che mettono al centro l'allievo, nella sua specifica e unica "umanità", prendendosene cura in un processo educativo che prima di essere professionalizzante vuole condurre lo studente ad imparare a prendersi cura di sé, delle sue preziose fragilità, agevolandolo nella scoperta delle sue potenzialità e risorse e accompagnandolo nella focalizzazione dei suoi punti di forza al fine di creare un proprio personale metodo di fare counseling.

## **1.7 Costi**

€ 1380,00 esente IVA

## **2. Presentazione del corso**

### **2.1 Titolo del corso**

Abilità di counseling

### **2.2 Obiettivi**

Il corso ha come obiettivo innanzitutto la conoscenza di sé e delle proprie risorse; l'agevolare una comunicazione efficace verso se stessi e verso gli altri; l'ampliare la consapevolezza delle proprie emozioni in modo da creare relazioni salutari e di ben-essere con se stessi e con gli altri.

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

Unisce parte teorica e parte esperienziale, nella convinzione che la vera comprensione dei concetti teorici avviene soprattutto attraverso l'esperienza pratica nella vita di tutti i giorni, nel qui ed ora. Quindi accanto alla formazione frontale sarà dato spazio a lavori di gruppo e a coppie, role-playing, lavoro individuale di auto-osservazione e consapevolezza.

Essendo Ri-Trovarsi una scuola ad orientamento "Espressivo", verranno integrate anche tecniche artistico/espressive con l'obiettivo di rendere l'allievo sempre più consapevole delle sue dinamiche comunicative/relazionali.

### **2.4 Struttura del corso**

Durata espressa in anni: 1

Durata espressa in ore: 128

### **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, pedagoga, etc.).

#### **2.5.2 Modalità di ammissione**

- a) Massimo allievi iscrivibili: 15
- b) Per essere ammessi al corso è necessario: colloquio con il Direttore Didattico

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

Lettura obbligatoria di 3 testi con relativa scheda critica scelti dall'allievo tra i libri in bibliografia.

Verifica scritta con domande aperte per testare le competenze teoriche acquisite.

Al termine del corso ogni partecipante sarà poi chiamato a scrivere una breve tesina sotto forma di racconto del percorso personale fatto, mettendo in evidenza le competenze acquisite, ma soprattutto la crescita personale di consapevolezza ottenuta.

#### **2.5.4 Assenze**

È possibile effettuare un massimo di ore di assenza pari al 10% del totale delle ore del corso.

#### **2.5.5 Materiale didattico**

All'allievo saranno consegnate dispense relative ad ogni modulo.

### ***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	Gabriella D'Amore Costa
Comunicazione efficace. Teorie e modelli	24	Chiara Cochi – Fabio Tempesta – Claudia Molino
Le predisposizioni di base dell'operatore e l'ascolto attivo. Teoria e pratica	24	Gabriella D'Amore Costa Chiara Cochi
Comunicazione assertiva e riflessione sul proprio stile comunicativo. Teoria e pratica	24	Chiara Cochi – Gabriella D'Amore Costa
La gestione delle dinamiche conflittuali, interventi comunicativi efficaci. Teoria e pratica	24	Fabio Tempesta
Verifica delle competenze acquisite: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lettura 3 testi con scheda critica</li> <li>• Verifica scritta con domande aperte sugli argomenti trattati</li> <li>• Tesina sotto forma di racconto del percorso personale fatto, mettendo in evidenza le competenze acquisite, ma soprattutto la crescita personale di consapevolezza ottenuta.</li> </ul>	24	Gabriella D'Amore Costa Chiara Cochi Fabio Tempesta
<b><i>Totale insegnamenti</i></b>	<b>128</b>	\

## 4. Bibliografia del corso

Carkhuff, R.R., (2013) *L'arte di aiutare (corso base): guida per insegnanti, genitori, volontari e operatori sociosanitari*, Trento, Erickson

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

Mucchielli, R., (2016) *Apprendere il counseling. Manuale di autoformazione al colloquio di aiuto*, Trento, Erickson

Rogers, C., (2013) *La terapia centrata sul cliente*, Firenze, Giunti Editore

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

Corsaro M., (2011), *La Comunicazione non verbale*, Roma, Aracne

Edgar H.Schein, (2014), *L'arte di fare domande*, Milano, Guerini Next

Marianella Sclavi, (2003), *L'arte di ascoltare e mondi possibili*, Milano Bruno Mondadori

M.B.Rosenberg, (2003), *Le parole sono finestre [oppure muri]*, Reggio Emilia, Ed.Esserci

Jerome Liss, (2015), *L'ascolto profondo. Manuale per le relazioni d'aiuto*, Molfetta (Bari), La Meridiana

E.Giusti – A.Testi, (2020), *Assertività. Vincere quasi sempre con le 3 A*, Roma, Sovera

D.Trevisani (2019), *Ascolto attivo ed empatia*, Milano, FrancoAngeli

## **5. Programmi sintetici**

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

Partendo dal significato del termine “counseling”, attraverso un breve excursus storico dalla nascita alla diffusione nel mondo e, in particolare, in Italia, si analizza come esso si inserisce nell’ambito della relazione di aiuto e quali sono le principali differenze con le altre professioni dedicate al ben-essere della persona.

Dalla “Terapia centrata sul Cliente” di Carl Rogers e dall’”Arte del Counseling” di Rollo May, si individuano le fondamentali abilità di counselor: empatia, congruenza e accettazione incondizionata nei confronti della persona che ha bisogno di sostegno, il cliente. Quindi saper ascoltare, saper comunicare in modo amorevole e saper accogliere incondizionatamente l’altro sono condizioni essenziali, che, prima di tutto, il counselor ha bisogno di sviluppare nei confronti di se stesso, per poi poterlo fare anche con i suoi clienti: “saper essere” e “saper fare”.

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

La comunicazione è alla base di una relazione. Ma la comunicazione si compone di vari aspetti: la comunicazione verbale, quella para-verbale e quella non verbale.

La comunicazione segue delle regole, i cinque assiomi della comunicazione, individuati dalla Scuola di Palo Alto e illustrate nel testo “La pragmatica della comunicazione umana” di P. Watzlawick.

La comunicazione è efficace quando non ci sono ostacoli al suo fluire tra i soggetti coinvolti: vediamo quali sono le caratteristiche di una comunicazione efficace e quali sono gli stili e/o gli atteggiamenti che possono impedirli.

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

Facendo riferimento all’apporto di Carl Rogers nel testo “La Terapia centrata sul cliente”, le tre condizioni essenziali per un counselor, affinché egli possa instaurare una relazione con il cliente e far sì che questa relazione agevoli la crescita e l’evoluzione della persona, sono: empatia, congruenza e accettazione incondizionata.

L’empatia è lo sviluppo della capacità dell’operatore di sentire ciò che il cliente sente e prova, ma riuscendo a mantenere la giusta distanza relazionale. Fondamentale, a questo scopo, è l’ascolto attivo, ovvero la capacità del counselor di ascoltare il proprio cliente in profondità, non solo le sue parole, ma anche le sue emozioni e il suo vissuto.

Attraverso esercizi pratici e role-playing si cercherà di agevolare nei partecipanti la consapevolezza di se stessi, delle proprie emozioni e del proprio vissuto.

L’ascolto attivo implica anche un’accettazione incondizionata dell’altra persona, quindi lo sviluppo dell’abilità al non-giudizio e all’accoglienza totale del mondo dell’altro.

Anche in questo caso faremo esercizi pratici di ascolto incondizionato in coppie o piccoli gruppi al fine di comprendere quanto spazio c’è dentro di sé per accogliere l’altro (ma soprattutto se stessi).

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

Partendo dall’analisi del concetto di “assertività” e delle sue implicazioni, analizzeremo i vari stili comunicativi al fine di far prendere consapevolezza ai partecipanti di qual è il proprio stile comunicativo e del proprio modo di relazionarsi con l’altro attraverso l’esperienza.

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

Il conflitto genera spesso barriere alla comunicazione, impedendo di creare una relazione con l'altro: questo modulo ha come obiettivo la gestione del conflitto verso una ricomposizione di esso. Importante è aumentare la propria consapevolezza riguardo alle emozioni che entrano in gioco in un conflitto, il saperle gestire per poter comunque entrare nel mondo interiore dell'altro senza abdicare ai propri bisogni e senza soffocare alcuna parte di sé.

Si prenderà come esempio "La comunicazione non violenta di" Marshall Rosenberg, testo estremamente utile in cui attraverso la spiegazione di facili e spendibili strumenti, si possono acquisire le competenze necessarie a gestire i conflitti, esprimendo i bisogni con coerenza ed empatia.