

DESTINATARI

Il percorso si rivolge a tutte/i coloro che vogliono implementare la consapevolezza di se stesse/i e delle loro dinamiche relazionali. Il Microcounseling è un corso breve che consente di migliorare il rapporto interiore e interpersonale rimanendo ancorati al proprio sentire e uscendo dalla reattività, dal risentimento e dalla rabbia. Accoglienza, accettazione e morbidezza si accompagnano, lungo l'iter formativo, alla qualità dei contenuti didattici centrati sulle principali competenze comunicative e relazionali.

OBIETTIVI

- sviluppare una buona **capacità di ascolto di sé e dell'altro**, contattando le sensazioni messe in movimento dal processo comunicativo in corso;
- aumentare la propria **sicurezza di base** ed apprendere modalità che consentono una **comunicazione interpersonale costruttiva**;
- acquisire un quadro di riferimento teorico per un uso consapevole delle tecniche del modello, al fine di **gestire al meglio la relazione umana**;
- implementare il contatto con le proprie emozioni migliorando la propria **intelligenza emotiva**.

STRUTTURA E DURATA DEL CORSO

Il corso in **Microcounseling** prevede un incontro mensile nel pomeriggio del **sabato** con orario **15.00 – 19.00**, per un totale di **7 incontri** e di **28 ore, da gennaio a settembre 2021** (con sospensione nei mesi di luglio e agosto). In calendario è previsto anche un incontro di follow up finale di **2 ore** (15.00 – 17.00) che completa la formazione. La metodologia di apprendimento è di tipo teorico-esperienziale, caratterizzata da graduali esercitazioni sulle tematiche trattate.

PROGRAMMA

1° Incontro **Sabato 30 gennaio 2021**

- ▶ Perché counseling? Aspetti sociali e culturali di una piccola rivoluzione in atto.
- ▶ L'approccio centrato sulla persona di Carl Rogers
- ▶ Il V.I.S.S.I.: gli errori nella comunicazione

2° Incontro **Sabato 27 febbraio 2021**

- ▶ Il maternage relazionale e l'Ascolto attivo
- ▶ La Riformulazione: tecnica base del counseling
- ▶ Esercitazioni

3° Incontro **Domenica 28 marzo 2021**

- ▶ I livelli della comunicazione: non verbale, paraverbale, verbale
- ▶ L'importanza del processo
- ▶ Esercitazioni

4° Incontro **Sabato 24 aprile 2021**

- ▶ Differenza tra empatia e simpatia
- ▶ Congruenza, Accettazione incondizionata, Comprensione empatica
- ▶ Esercitazioni

5° Incontro **Domenica 30 maggio 2021**

- ▶ Il valore del Gioco nel counseling
- ▶ Ripresa di tutti i temi trattati ed esercitazioni

6° Incontro **Sabato 26 giugno 2021**

- ▶ Bisogni vitali, Esperienze di base e centralità del corpo nel processo di consapevolezza
- ▶ La memoria periferica
- ▶ Tecniche antistress per il benessere integrato

7° Incontro **Sabato 25 settembre 2021**

- ▶ L'Intelligenza emotiva
- ▶ L'utilizzo delle emozioni nella relazione di sostegno
- ▶ Esercitazioni

Follow Up – **Sabato 30 ottobre 2021**

- ▶ Confronto sull'andamento del corso e sulle abilità acquisite.
- ▶ L'importanza della formazione permanente nel mondo del counseling.

LE DOCENTI

Emanuela Ceresani

(counselor supervisore, sociologa, vicepresidente dell'ASPIC di Ancona)

Barbara De Minicis

(counselor, operatrice Funzionale antistress)

Maria Daniela Zaccagnini

(counselor, PNL Master practitioner)

L'iscrizione al corso richiede il versamento di una caparra di € 50. Il contributo successivo è di € 350, pagabili in due soluzioni (200 da versare in occasione del primo incontro e 150 in occasione del quarto incontro). La caparra non verrà restituita in caso di disdetta.

SCHEDA D'ISCRIZIONE

Nome _____

Cognome _____

Titolo di studio _____

Città di residenza _____

Chiede di essere iscritta/o al corso
"MICROCOUNSELING 2021"

Recapito:

Tel./Cell. _____

E-mail _____

Autorizzo ai sensi del Decreto Europeo 679 del 2016 l'Associazione ASPIC al trattamento dei miei dati personali contenuti nel presente modulo per le finalità di organizzazione e gestione del corso suddetto.

Data _____

Firma _____



Sede di Ancona

SCUOLA SUPERIORE EUROPEA
DI COUNSELING
Sede di Ancona

Sede legale: via d'Ancona 73/A
60027 – San Biagio di Osimo – Ancona
tel. e fax 071 7108609
www.aspicmarche.it
info@aspicmarche.it
facebook.it/aspicmarche



Microcounseling

*Le basi del counseling
centrato sulla persona*

Gennaio – Settembre 2021
30 ore formative