

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 febbraio a settembre 2023**.

In calendario è previsto anche un incontro di follow up finale di **2 ore** (15.00 – 17.00) che completa la formazione.

PROGRAMMA

Presentazione gratuita
Sabato 28 gennaio 2023 (ore 10.00)

1° Incontro Sabato 4 febbraio 2023

- ▶ 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 4 marzo 2023

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

3° Incontro Sabato 1 aprile 2023

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

4° Incontro Sabato 6 maggio 2023

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

5° Incontro Sabato 3 giugno 2023

- ▶ Il valore del Gioco nel counseling
- ▶ Ripresa dei temi rogersiani ed esercitazioni

6° Incontro Sabato 1 luglio 2023

- ▶ 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 9 settembre 2023

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

Follow Up – Sabato 18 novembre 2023

- ▶ 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.

L'Associazione **ASPIC Scuola Superiore Europea di Counseling Sede di Ancona**, fondata dal dott. Roberto Costantini nel 1997, è la prima Scuola di Formazione al Counseling nelle Marche. Da più di vent'anni realizza attività formative e percorsi di crescita personale con l'obiettivo di diffondere abilità e conoscenze utili per relazionarsi in modo positivo con gli altri e con se stessi, mirando al raggiungimento di un benessere integrale che possa esprimersi in tutte le sfere di vita, dal lavoro agli affetti, dal sociale al privato. La mission dell'ASPIC è quella di promuovere il counseling come strumento per creare relazioni sociali basate sull'accettazione, sulla tenerezza e sull'ascolto, aiutando le persone ad aprire nella vita i propri sentimenti e a condividerli nel reciproco riconoscimento.

A chi si rivolge la nostra formazione integrata:

Counselor, educatori, assistenti sociali, psicologi, insegnanti, operatori sociali, manager, consulenti e **chiunque sia interessato a conoscersi-in-relazione**, aumentando la consapevolezza di sé e potenziando le proprie capacità (*empowerment*).

Inquadra questo codice con la fotocamera per entrare nel nostro mondo!



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



Sede di Ancona



Microcounseling
*Le basi del counseling
centrato sulla persona*

2023