

## 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 incontri nel pomeriggio del **sabato** con orario **15.00 – 19.00**, per un totale di **7 appuntamenti** e di **28 ore, da febbraio a settembre 2025**.

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 1 febbraio 2025 (ore 10.00)**

### **1° Incontro Sabato 22 febbraio 2025**

- ▶ 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 22 marzo 2025**

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

### **3° Incontro Sabato 5 aprile 2025**

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

### **4° Incontro Sabato 17 maggio 2025**

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

### **5° Incontro Sabato 31 maggio 2025**

- ▶ Il valore del Gioco nel counseling
- ▶ Esercitazioni

### **6° Incontro Sabato 28 giugno 2025**

- ▶ 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 6 settembre 2025**

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

### **Follow Up – Sabato 22 novembre 2025**

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

## LE DOCENTI

*Emanuela Ceresani*

*Silvia Albertini*

*Barbara De Minicis*

*Emanuela Esposto*

*M. Daniela Zaccagnini*

L'iscrizione al corso richiede il versamento di una caparra di € 50. Il contributo successivo è di € 400, pagabili in due soluzioni (200 da versare in occasione del primo incontro e 200 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*

**2025**