



PROGRAMMA DEL PERCORSO TRIENNALE CON INIZIO OTTOBRE 2014



INDICE DOCUMENTO

Questo foglio	Pag. 1
La nostra Mission	Pag. 2
Presentazione della Scuola	Pag. 2
Obiettivi della Scuola	Pag. 2
Le date della Scuola 2014/2015	Pag. 3
La sede	Pag. 3
Modalità di frequenza	Pag. 3
Costi	Pag. 3
Modalità di iscrizione	Pag. 4
Nel costo della Scuola è compreso	Pag. 4
Nel costo della Scuola non è compreso	Pag. 4
I passi per ottenere il diploma	Pag. 5
Metodologie utilizzate nella Scuola	Pag. 5
Il programma della Scuola	Pag. 6÷7

LA NOSTRA “MISSION”

La nostra missione è di permettere a tutti coloro che hanno voglia di crescere, vivere meglio e trasformare in modo positivo e profondo la propria vita, di avvalersi della nostra esperienza e competenza, aperti al miglioramento, all’attenzione e all’ascolto, in un clima di gioia, rispetto e accoglienza. Alla nostra Scuola di Counseling Esperienziale e Relazionale, onoriamo l’unicità di ognuno, aiutiamo a scoprire talenti e a coltivare creatività.

NELLA NOSTRA SCUOLA LE PERSONE VENGONO PRIMA DEI PROGRAMMI.

PRESENTAZIONE DELLA SCUOLA

Il primo ciclo della Scuola è partito nel febbraio del 2001, col nome di Scuola di Breathwork Counseling: l’intento era di integrare le più sofisticate tecniche legate alla respirazione a quelle del Counseling, allora ancora poco conosciuto.

La Scuola si orienta su due aspetti fondamentali: il lavoro di crescita personale e lo sviluppo professionale. La Scuola si chiama Esperienziale e Relazionale poiché nel programma del triennio vengono privilegiati, oltre allo svolgimento di diverse materie teoriche e pratiche, proprio questi due aspetti.

L’esperienza maturata negli anni ci ha fatto rendere conto di quanto fosse importante coinvolgere, per un risultato ottimale del lavoro in aula, anche altri aspetti, fino a quel momento poco considerati, riguardanti ad esempio il movimento corporeo e lo scambio relazionale.

La Scuola di Counseling Esperienziale e Relazionale ha come scopo la preparazione individuale alla relazione di aiuto per una formazione professionale in grado di affrontare progressivamente i temi fondamentali del counseling.

Il Counseling cui facciamo riferimento è quello umanistico-esistenziale, dove è centrale la visione dell’uomo con le proprie infinite possibilità; l’individuo è sostenuto a fare esperienza della propria vita attribuendole un proprio significato. Il concetto di autorealizzazione e la spinta a muoversi verso la scoperta di un nuovo se stesso rappresentano le basi fondamentali del nostro lavoro.

OBIETTIVI DELLA SCUOLA

Nel corso dei tre anni la scuola si propone numerosi obiettivi, tra i quali portare l’individuo a una maggiore consapevolezza di sé e degli altri, sviluppare e affinare l’ascolto interiore e la capacità di empatia, sviluppare le intelligenze emozionali intrapersonali e interpersonali, fornendo le chiavi per una comunicazione ecologica. Inoltre si propone di garantire le basi essenziali per utilizzare la respirazione energetica e poter esercitare la professione di Counselor, qualora lo si desideri.

LE DATE DEL PRIMO ANNO DELLA SCUOLA 2014/2015

2014: 25/26 ottobre, 22/23 novembre, 13/14 dicembre

2015: 17/18 gennaio, 14/15 febbraio, 27÷29 marzo (R), 25/26 aprile, 23/24 maggio, 20/21 giugno

(R)= (residenziale a Courmayeur)

NOTA

Ogni anno è previsto un residenziale:

1° anno: "Rinascita in acqua calda", a Courmayeur (AO), da venerdì sera a domenica pomeriggio.

2° anno: "Acqua Bellezza e Vita", a Bobbio (PC), da venerdì sera a domenica pomeriggio.

3° anno: "Accendi la Tua Energia", a Baigò (BO), da martedì sera a domenica sera.

Le date esatte dei week end al Centro Dharma e dei residenziali del 2° e 3° anno verranno comunicate successivamente.

LA SEDE

Tutti i week end della Scuola si svolgeranno presso il Centro Dharma, in via Saccardo 39 a Milano.

Unica eccezione saranno i residenziali sopra citati.

MODALITÀ DI FREQUENZA

La scuola è articolata in tre anni: al termine di ogni anno è possibile decidere se proseguire con il successivo. Il pagamento di seguito descritto riguarda quindi il primo anno di Scuola, non la globalità del percorso.

COSTI

Il costo del primo anno della Scuola è di 1600 euro. Sono previste le seguenti modalità:

<u>Modalità 1</u>	200 € di iscrizione entro fine settembre 2014, 400 € a ottobre, 400 € a dicembre e 400 € a marzo, 200 a maggio.
<u>Modalità 2</u>	200 € di iscrizione entro fine settembre 2014, 300 € rispettivamente a ottobre, novembre, gennaio, marzo, 200 € a maggio.
<u>Modalità 3</u>	200 € di iscrizione entro fine settembre 2014, 200 € risp. a ottobre, novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo, aprile.

- È inoltre prevista, in casi particolari, una modalità personalizzata.
- I giorni corrispondenti ai mesi descritti nelle modalità di pagamento sono quelli dei week end della Scuola.
- Il costo del secondo anno è di 1800 €, il terzo è di 2000 €.
- Ai costi sopra indicati va aggiunto il 4%, rivalsa contributi INPS D.L. 166/96

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

È possibile iscriversi direttamente alla segreteria del Centro Dharma (lunedì÷venerdì, dalle 14 alle 18)

Per chi intende invece iscriversi tramite bonifico, i dati sono i seguenti:

Codice IBAN: IT68 W 030 6909 4686 1200 0246 467

Intestato a Daniela Zicari

c/o banca Intesa San Paolo, via Bellerio 1, Milano

Causale: iscrizione Scuola anno 2014/2015

NEL COSTO DELLA SCUOLA È COMPRESO

- La partecipazione a tutti i week-end della scuola.
- La partecipazione ai tre corsi residenziali.
- Il materiale didattico della Scuola.
- L'eventuale pernottamento c/o il Centro Dharma, per chi non abita a Milano o nelle vicinanze.

NEL COSTO DELLA SCUOLA NON È COMPRESO

- L'iscrizione all'Associazione Dharma (obbligatoria per tutti quelli che frequentano il centro) di 30 euro.
- Il vitto e l'alloggio presso la struttura del seminario residenziale.
- Il costo delle serate di supervisione (35 euro, una volta al mese, solo per chi intende diventare Professional Counselor).

NOTA

- Tutti mesi riportati nelle modalità sopra descritte, si riferiscono ai mesi da Ottobre 2014 a Giugno 2015.
- L'assenza di uno dei weekend della Scuola corrispondente a uno dei mesi di una modalità di pagamento prescelta, comporta comunque il pagamento della rata stessa.
- Una o più assenze a uno dei weekend della Scuola, potrà essere recuperata durante il corso della Scuola 2015/2016.

I PASSI PER CHI VUOLE OTTENERE IL DIPLOMA DI PROFESSIONAL COUNSELOR

1) CRITERI DI AMMISSIONE

- a) Diploma di Scuola Media Superiore o titolo equipollente (per equipollente si intende un titolo non uguale nella forma, ma nel valore intrinseco: è specifico di titoli di studio di Stati esteri)
- b) Aver compiuto i 23 anni di età

2) ORE NECESSARIE PER ESAME

Un totale di 750 ore di frequentazione, di cui:

- 450 ore di formazione in aula nel triennio
- 100 ore di supervisione (esterne agli orari scuola, in gruppo, una serata al mese a Milano di 3 ore, con possibilità di partecipazione via Skype per chi abita lontano)
- 50 ore di formazione personale (sedute con Counselor certificati dalla Scuola)
- 150 ore di tirocinio (sedute individuali a privati o a strutture pubbliche).

3) ESAME PRESSO LA NOSTRA SCUOLA

Una volta raggiunte le ore sopra citate, dopo la discussione di una tesi di 50/70 pagine e un esame di valutazione sul livello generale di preparazione dell'allievo, verrà rilasciato dalla Scuola una certificazione delle competenze in Counseling Esperienziale e Relazionale. Nella tesi saranno richieste una parte teorica e una parte relativa all'applicazione del Counseling a un caso in una situazione di lavoro, di vita, o nelle strutture prescelte per il tirocinio.

4) ESAME PRESSO ASSOCOUNSELING

Ottenuto il Diploma dalla Scuola sarà possibile sostenere un esame (di carattere prevalentemente deontologico) presso AssoCounseling per l'ottenimento della qualifica di Professional Counselor.

METODOLOGIE UTILIZZATE NELLA SCUOLA

- tecniche di respiro (tra cui la respirazione energetica)
- counseling e relazione d'aiuto
- esercizi individuali e di gruppo
- danza terapia, danze in cerchio, trance dance e danze libere
- giochi ed esercizi di ruolo, individuali, in coppia e di gruppo
- disegno creativo
- esplorazioni ed esercizi sui vari temi proposti
- meditazioni dinamiche e statiche
- psicologia dei sé
- costellazioni familiari e lavorative
- abbraccio-terapia
- visualizzazioni
- condivisioni
- esercizi di scrittura
- mappe mentali e creative
- cerimonie, riti e mantra

PROGRAMMA DELLA SCUOLA

Albero genealogico

Studio del proprio albero genealogico, rapporto con le proprie origini, collegamenti con i propri avi, irretimenti e obblighi ereditati, le influenze del proprio nome, sindrome degli anniversari, i segreti di famiglia, i parenti rinnegati, basi di psicogeneologia.

Counseling

Elementi fondamentali del Counseling, differenze tra Counseling e Psicoterapia, limiti del Counseling, storia del Counseling delle origini e del suo utilizzo oggi, stato dell'operatore, presenza empatica e ascolto interiore, ascolto attivo, collegamento con la psicologia umanistica, esercitazioni su come superare i blocchi e le paure del cambiamento, gestione di una sessione individuale di Counseling, proiezione, introiezione, relazione col cliente, ruolo attitudini valori e qualità del Counselor, sedute simulate in aula, setting e organizzazione del lavoro di Counselor, etica e deontologia professionale del Counselor, dal problema alla soluzione, teoria e pratica di una consulenza, aspetti etici, tecniche applicabili nelle sedute, il burnout, i rischi della relazione d'aiuto, basi della Gestalt, ciclo di contatto meccanismi di fuga e principi figura/sfondo.

Elementi di Psicologia Generale

Lo scopo della psicologia, la mente, il pensiero, la coscienza, la percezione e cos'è la realtà, l'attenzione e la coscienza, l'empatia, il pregiudizio e il condizionamento sociale nella famiglia, nella scuola e nella religione, il periodo prenatale e il neonato, lo sviluppo cognitivo, Transfert e Controtransfert, percezione di sé e degli altri nel gruppo.

Energia, corpo e spiritualità

Connotazioni storiche e utilizzo dei chakra nel vissuto quotidiano, riequilibrio energetico, esercitazioni di autoascolto, importanza energetica nella relazione col cliente, danza libera, danza terapia, respirazione energetica, come ricaricare il proprio corpo e la propria energia, meditazioni guidate e di movimento, uso dei mantra e della voce.

Leadership

Denaro lavoro e prosperità, utilizzo del carisma, lavorare in individuale e in gruppo, creare gruppi di lavoro, pratica e teoria della conduzione dei gruppi di aiuto, la leadership e la creatività, costruire le relazioni, l'espressione del talento, leadership del cuore e dell'essenza, guidare un gruppo, le qualità del leader, diverse tipologie di leadership, dalla competizione alla collaborazione.

Le origini del disagio e le soluzioni

Autostima e disistima, concepimento gravidanza e nascita e loro influssi sulla personalità, critico e giudice interiore, rapporto col cibo, anoressia e bulimia, Reich e la liberazione della corazza, sviluppo emozionale, teoria dell'attaccamento di Bowlby, il Bambino Interiore e le sue potenzialità.

Obiettivi

Missione personale e scopo nella vita, creatività e talenti, come liberarsi dai sensi di colpa, evoluzione materiale e spirituale, come trovare i propri obiettivi e come raggiungerli, disegno umano e utilità dello stesso nei propri obiettivi.

Relazione genitoriale, sociale e lavorativa

Menzogna personale e verità eterna, sanare la relazione con le proprie origini, schemi delle relazioni, sessualità, sindrome della disapprovazione genitoriale, spiritualità.

Scrittura creativa

Utilizzo della scrittura creativa di scoperta, uso delle affermazioni, lettere di completamento, lettera di perdono, scrivere per capire un'emozione e i propri pensieri inconsci, le pagine del mattino, scrittura a tempo, lettera di responsabilità.

Tecniche di respirazione

Fisiologia e anatomia della respirazione, uso del respiro e pratica energetica, gestione di una sessione individuale di respiro, gestione tetania iperventilazione e apnea, lettura energetica della respirazione, approfondimento del respiro, Rebirthing, Vivation®, Olotropica, imparare dalle sensazioni derivate dalla respirazione, respirazione in acqua calda, respirazione in acqua fredda.

Teoria e Tecnica della Comunicazione

Le regole della comunicazione, comunicazione verbale e non verbale, il corpo, lo spazio e le diverse forme di comunicazione non verbale, paralinguistico, cinestesico, la distorsione della comunicazione, le emozioni e la comunicazione, modelli e strategie verbali, paraverbali e non verbali nei colloqui, dare e ricevere feedback, l'uso della metafora e del linguaggio analogico, l'ascolto empatico, la comunicazione assertiva, intelligenza emotiva, teoria e tecnica della comunicazione nel Counseling, sviluppo di attitudini e tecniche di ascolto attive, accettazione e comprensione empatica, ascolto attivo e ascolto passivo, lo sviluppo della capacità empatica, il vissuto del Counselor, assertività e rimandi, le parole che riconoscono, risolvono, risanano, il linguaggio del corpo e quello dell'anima.