Scuola di Process Counseling

# Process Counseling Master
# Modelli e tecniche di Process Work per lo Sviluppo personale

## IL PERCORSO

Il percorso classico **SPC**, rivolto non solo a chi vuole intraprendere la professione di Counselor, ma a tutte quelle persone che desiderano lavorare sullo sviluppo personale, alla ricerca del Sé profondo.

Il percorso formativo comprende differenti **attività didattiche e di autoanalisi** (**220 ore** circa di attività, distribuite nell'arco di **18 mesi**):

> LABORATORI FORMATIVI
> RICERCA E STUDIO

Le lezioni (di 8 ore ciascuna) e i gruppi di pratica (di 4 ore ciascuna) si terranno sempre il sabato.
La **sede delle lezioni è in via San Lazzaro 9, a Trieste**, presso la sede di PSC e DOF Consulting.

## COSTI

Il costo del Master di Specializzazione è di **2.500 euro + IVA**.
L'importo comprende i colloqui individuali con il proprio Counselor di riferimento, mentre sono esclusi i costi di vitto e alloggio per il residenziale di fine percorso e i testi di riferimento.
L'importo potrà essere suddiviso in 3 rate con cadenza trimestrale. La prima rata, di 900 euro + IVA, dovrà essere versata prima dell'inizio delle lezioni. Le successive due rate di 800 euro + IVA avranno cadenza trimestrale.
La fattura verrà emessa da Dof sas di Alessandro Rinaldi.

**Per richiedere informazioni più dettagliate** sul percorso e sulla modalità di selezione contattare:

**Giovanni Tavaglione** (direzione scientifica)
giovanni.tavaglione@dofcounseling.com

oppure

**segreteria@spcformazione.it**

PROCESSCOUNSELING
sviluppo potenzialità personali e organizzative

Scuola di Process Counseling

# PIANO DI STUDI GENERALE

## Conoscenze e tecniche del counseling di processo

- Laboratorio introduttivo al Counseling di processo
- Tecniche transpersonali: meditazione e lavoro interno
- La PNL per la relazione d1aiuto
- Modelli di analisi del carattere: The Village per lo sviluppo personale
- Tecniche del colloquio di helping
- Laboratorio di teatro - formazione
- Tecniche per superare i meccanismi di difesa: individuare e superare gli ostacoli nella relazione
- Problem Solving e Decision Making: le trappole cognitive

## Le fasi del processo di counseling

- Fase 1. Il tempo come variabile fondamentale della relazione di aiuto
- Fase 2. Il vissuto dello spazio nel processo di counseling
- Fase 3. I ruoli interni e i nostri 11copioni11
- Fase 4. La relazione di aiuto e l'analisi delle informazioni significative
- Fase 5. La spirale evolutiva
- Fase 6. Strumenti di personal project management

## Unità formative di certificazione

- Residenziale SPC
- Sviluppo Personale I
- Supervisione

Scuola di Process Counseling

# PIANO DI STUDI SPECIFICO

## LABORATORIO INTRODUTTIVO AL COUNSELING DI PROCESSO

**> Finalità**

Un'introduzione al Counseling di processo che ci pone direttamente a contatto con i nuclei teorici fondamentali dell'approccio centrato sulla persona e con momenti di pratica guidata per sperimentare dal vivo l'efficacia della relazione di aiuto. Un percorso finalizzato inoltre a definire e provare le tecniche innovative del Process Counseling: il lavoro sul corpo e il training interiore sull'empatia si integrano alla relazione d'aiuto classica formulata da Carl Rogers.

**> Contenuti**

- Sperimentare l'empatia come un momento di trasformazione per sé e per l'altro
- Applicare il modello delle spirali evolutive nelle relazioni di counseling
- Acquisire la costruzione delle metafore come strumento per lo sviluppo personale
- Interiorizzare le tecniche base del training mentale del counseling
- Sperimentare esercizi ad approccio corporeo nel Process Counseling

## TECNICHE TRANSPERSONALI: MEDITAZIONE E LAVORO INTERNO

**> Finalità**

Le tecniche transpersonali (meditazione, visualizzazione, ipnosi) vengono analizzate e sperimentate con l'obiettivo di acquisire la competenza per costruire procedure di lavoro interiore per se stessi e per gli altri. Durante il percorso verremo guidati nel processo di integrazione tra le tecniche di colloquio e le tecniche transpersonali nella relazione d'aiuto per rendere più completo ed efficace il nostro modello di intervento.

**> Contenuti**

- Acquisire le capacità per realizzare una procedura ipnotica e meditativa: il ricalco corporeo, l'induzione e la guida nell'esperienza interna
- Approfondire il rapporto tra empatia e meditazione
- Sperimentare le procedure ipnotiche negli esercizi corporei
- Saper progettare delle procedure di meditazione personalizzate
- Utilizzare la Time Line (linea del tempo) per lo sviluppo personale
- Utilizzare la meditazione e l'ipnosi per creare un contatto organismico: le tecniche di Focusing

Scuola di Process Counseling

**MODELLI DI ANALISI DEL CARATTERE: THE VILLAGE PER LO SVILUPPO PERSONALE**

**> Finalità**
The Village è un gioco sociale in cui l'analisi dei tipi psicologici viene presentata in modo evolutivo: il carattere non è visto come elemento statico ma come ipotesi di cambiamento in atto. Studiare The Village ci consente di acquisire tecniche e strumenti di lavoro per uscire dagli schemi rigidi del comportamento abituale,per sperimentare la possibilità di cambiare e utilizzare risorse sommerse a cui è normalmente difficile accedere nella routine dei nostri comportamenti.

**> Contenuti**
- The Village come strumento evolutivo della personalità
- Le figure di The Village
- Utilizzare la meditazione per muoversi all'interno di The Village
- Applicare The Village nell'ambito delle relazioni personali, lavorative e sociali

**LA PNL PER LA RELAZIONE D'AIUTO**

**> Finalità**
Vengono presentate e utilizzate le tecniche della programmazione neurolinguistica che integrano il modello di intervento del Process Counseling approfondendo il rapporto tra idiversi canali di rappresentazione e l'organizzazione interna del processo comunicativo. Dal Metamodello di Bandler e Grinder, ai livelli logici di Dilts,all'utilizzo della Time Une di James,la PNL rappresenta un approccio innovativo ed efficace per aumentare la capacità di entrare in empatia con l'altro.

**> Contenuti**
- Comprendere le tecniche della PNL nella relazione di aiuto
- Acquisire gli elementi fondamentali del sistema VAK (Visivo, Auditivo, Cenestesico) per l'individuazione degli stili comunicativi
- Sperimentare il processo di comunicazione ipnotica verbale
- Utilizzare i metaprogrammi per comprendere i comportamenti
- Utilizzare le tecniche del metamodello per apprendere la struttura profonda di un messaggio comunicativo
- Utilizzare alcune tecniche della PNL: il rilascio emozionale, il superamento delle fobie, la Time Line
- Applicare il modello dei livelli logici

Scuola di Process Counseling

**TECNICHE DEL COLLOQUIO DI HELPING**

**> Finalità**
Un percorso di approfondi mento sulle tecniche della relazione di aiuto con particolare attenzione alla struttura del colloquio. L'empatia e la risposta riflettente vengono sperimentate in situazioni di relazione con la supervisione di un esperto di helping che lavora sul modellamento del processo di counseling. L'approccio prevalentemente laboratoriale metterà i partecipanti nelle condizioni di sperimentare le tecniche e le metodologie proposte all'interno di un contesto esperienziale estremamente dinamico e stimolante.

**> Contenuti**
- Approfondire la teoria del colloquio di helping attraverso la lettura della riflessione di Carl Rogers
- Essere in grado di entrare in una relazione empatica con l'altro attraverso l'utilizzo del linguaggio e il modello di ascolto attivo
- Comprendere e utilizzare correttamente la risposta riflettente in un colloquio di helping
- Analizzare e migliorare il proprio modello comunicativo attraverso un laboratorio di sperimentazione (utilizzo di videocamere e filmati per esercitazioni e feedback)

**LABORATORIO DI TEATRO - FORMAZIONE**

**> Finalità**
Il teatro diventa potente strumento di analisi della realtà professionale in cui la drammatizzazione di situazioni tratte dal mondo del lavoro diventa uno specchio per osservare e comprendere i meccanismi della realtà di tutti i giorni. li laboratorio fornisce i primi strumenti per realizzare un modello di Teatro Formativo attraverso cui far lavorare i gruppi sulla rappresentazione, l'analisi e il miglioramento delle dinamiche che nascono negli ambienti di lavoro e nelle relazioni professionali.

**> Contenuti**
- Realizzare il copione del Teatro Formazione a partire da una situazione professionale
- Sperimentare il processo di drammatizzazione acquisendo degli strumenti per rappresentare una scena
- Gestire il processo di analisi del caso e di rielaborazione all'interno di un gruppo di lavoro
- Osservare esempi di Teatro Formazione per comprendere l'efficacia del processo
- Acquisire le abilità per coinvolgere i gruppi nella progettazione e realizzazione di momenti di Teatro Formazione
- Collegare il processo di drammatizzazione teatrale al percorso di sviluppo di un'organizzazione e di gruppi di lavoro

Scuola di Process Counseling

**TECNICHE PER SUPERARE I MECCANISMI DI DIFESA: INDIVIDUARE E SUPERARE GLI OSTACOLI NELLA RELAZIONE**

**> Finalità**

Il percorso è dedicato all'analisi approfondita dei meccanismi di difesa, delle barriere che consciamente e inconsciamente si creano nella relazione. Attraverso la comprensione dei meccanismi di difesa accediamo alle tecniche e alle modalità per andare oltre alle difese e per rendere autentica e costruttiva una relazione comunicativa. All'interno di questo studio dei meccanismi di difesa, l'allievo viene inoltre guidato a comprendere in forma introduttiva il quadro epistemologico delle psicopatologie in modo da saper riconoscere differenti processi relazionali critici, a comprenderne la rilevanza, ad attivare le giuste sinergie con la rete dei servizi territoriali.

**> Contenuti**

- I principali meccanismi di difesa che si creano nella relazione
- Analizzare e comprendere i propri meccanismi di difesa attraverso momenti di sperimentazione e di analisi guidata
- Utilizzare correttamente tecniche e modelli di intervento utili per andare oltre ai meccanismi di difesa e rendere autentica ed efficace la relazione
- Quadro riassuntivo delle psicopatologie e relazione con la rete territoriale dei servizi territoriali

**PROBLEM SOLVING E DECISION MAKING: LE TRAPPOLE COGNITIVE**

**> Finalità**

Uno degli obiettivi strategici del counseling è quello di mettere il cliente nelle condizioni di assumere su di sé,in piena consapevolezza,la responsabilità di decisioni riguardanti il cambiamento personale. Attraverso la comprensione delle trappole che intervengono, distorcendoli,nei processi cognitivi,questo modulo mira ad integrare il modello di relazione d'aiuto di matrice rogersiana con una serie di strumenti di analisi e di risoluzione dei virus cognitivi che provengono dagli esiti più avanzati dell'approccio cognitivista-comportamentale.
L'acquisizione di questi strumenti di analisi cognitiva rappresenta un indispensabile step preliminare per consentire la definizione di un modello di intervento centrato sulla valorizzazione della creatività, del pensiero laterale e del pensiero analogico.

**> Contenuti**

- Saper riconoscere i principali virus cognitivi in termini di belief, processi e stili attributivi
- Analizzare in modo strutturato le procedure di decision making e di problem solving
- Definire un modello efficace di gestione dei momenti di brainstorming
- Apprendere tecniche specifiche di problem solving
- Apprendere tecniche specifiche di decision making
- Utilizzare in modo efficace le proprie risorse in termini di creatività e di pensiero laterale
- Apprendere le modalità di funzionamento del pensiero analogico

Scuola di Process Counseling

**LE FASI DEL PROCESSO DI COUNSELING**

**Fase 1. Il tempo come variabile fondamentale della relazione di aiuto**
**> Finalità**
Nel processo di counseling il tempo costituisce una dimensione fondamentale dell'esperienza. Per l'individuo il tempo rappresenta una componente imprescindibile del vissuto personale, per il counselor è un elemento di contesto che deve essere gestito con competenze specifiche in termini di processo. Questo modulo permetterà agli allievi di acquisire le conoscenze e le competenze indispensabili per affrontare la variabile tempo all'interno di una pluralità di contesti di intervento (counseling individuale,interventi di gruppo,apprendimento cooperativo, ecc.). Il tempo, percepito e utilizzato come risorsa interna ed esterna, è uno degli elementi fondamentali del processo di manifestazione del Sé profondo. L'analisi della variabile temporale consente inoltre di introdurre il modello STRC (Spazio,Tempo,Ruolo,Compito) utilizzato in Process Counseling per osservare e facilitare l'equilibrio tra persona, contesto, relazioni.

**> Contenuti**
- Apprendere il modello STRC (Spazio, Tempo, Ruolo, Compito) per facilitare l'equilibrio tra contesto e relazioni
- Analizzare il tempo come elemento di contesto fondamentale Comprendere i diversi vissuti temporali degli individui (tempo lineare, tempo circolare, tempo di processo)
- Analizzare le distorsioni che possono emergere nel rapporto tra tempo e individuo
- Definire la relazione tra il tempo del cliente e il tempo del counselor nel processo di counseling Comprendere la differenza tra tempo lineare e tempo circolare come tipologie di tempo vissuto
- Utilizzare tecniche finalizzate a migliorare la qualità del contatto tra counselor e cliente
- Apprendere le tecniche per intervenire sulle distorsioni a livello di tempo all'interno del processo di counseling

**Fase 2. Il vissuto dello spazio nel processo di counseling**
**> Finalità**
Il rapporto tra io e mondo rappresenta un elemento privilegiato per permettere di far emergere le funzioni psicologiche (superiori e inferiori) dell'individuo. All'interno del processo di counseling, la modalità in cui il cliente vive lo spazio può fornire al counselor informazioni di grande rilievo che consentono di circoscrivere con rapidità e precisione il nucleo problematico del vissuto individuale. Facendo interagire la teoria dei tipi psicologici proposta da Jung e l'approccio metodologico di Carkhuff, il modulo, sviluppato attraverso film e casi di studio, si propone di formare gli allievi su una delle componenti più rilevanti del processo di counseling.

**> Contenuti**
- Comprendere il ruolo dello spazio all'interno del processo di counseling
- Comprendere le diverse tipologie di rapporto tra io e mondo secondo il modello di Carkhuff
- Analizzare il modo in cui il cliente vive lo spazio

- Approfondire i tipi psicologici di Jung in relazione alle direzioni fondamentali dello spazio vissuto
- Comprendere il modo in cui introversi ed estroversi vivono lo spazio
- Tecniche di intervento sullo spazio vissuto dal cliente all'interno della relazione di aiuto

**Fase 3.I ruoli interni e i nostri "copioni"**
**> Finalità**
Lavorare allo sviluppo di un modello di counseling di processo significa sapersi muovere entro un ambito di relazione caratterizzato dalla necessità di stabilire un livello molto forte di sintonia tra il ruolo del counselor e quello del cliente. La relazione di aiuto, lavorando sulle rappresentazioni dell'individuo e sul superamento degli *empasse* relazionali (cognizioni ed emozioni limitanti), mira a creare una comprensione in cui la consapevolezza profonda del ruolo (proprio e altrui,oggettivo e soggettivo) possa far fluire il processo di sviluppo personale.
Il modulo mira a mettere a disposizione degli allievi una pluralità di strumenti di intervento che possono consentire la gestione efficace dei rapporti tra persone e ruoli all'interno delle relazioni.

**> Contenuti**
- Comprendere l'importanza del ruolo come variabile fondamentale del processo di counseling
- Comprendere il concetto di microidentità espresso da Varela
- Chiarificare i confini del ruolo del counselor in relazione al ruolo del cliente
- Riconoscere gli impasse relazionali ed intervenire per superarli
- Definire le cognizioni e le emozioni limitanti
- Vivere in modo fluido e autentico attraverso le microidentità
- Gestire in modo consapevole i livelli della relazione nel processo di counseling

**Fase 4.La relazione di aiuto e l'analisi delle informazioni significative**
**> Finalità**
Nel processo di counseling lo scambio di informazioni rappresenta il principale strumento a disposizione dell'*helper* per creare una relazione autenticamente empatica con il cliente. Oltre a saper creare un sistema di ascolto efficace, il counselor deve possedere una serie di tecniche adeguate in grado di consentirgli di elaborare le informazioni provenienti dal cliente senza perdere di vista le variabili di contesto e gli obiettivi evolutivi dell'*helpee*. Il modulo si propone di fornire,a partire dalle indicazioni operative del counseling rogersiano, una serie di strumenti specifici indispensabili per gestire a livello comunicativo la relazione con gli individui e con i gruppi.

**> Contenuti**
- Saper raccogliere le informazioni significative a livello verbale e non verbale
- Comprendere la differenza tra informazione significativa e informazione non significativa all'interno del processo di counseling
- Definire un modello di raccolta e analisi delle informazioni efficace in termini di individuazione degli atteggiamenti incongruenti da parte del cliente
- Riformulare in modo efficace le informazioni significative

- Apprendere tecniche per gestire le interferenze e gli elementi che distraggono la persona dalle informazioni significative
- Essere in grado di passare dal momento dell'osservazione a quello della risposta

**Fase 5.La spirale evolutiva**
**> Finalità**
La spirale evolutiva descrive la struttura del percorso di sviluppo della persona e dell'organizzazione che,attraverso il contatto con il Sé profondo,entra in un processo di progressiva manifestazione delle risorse più interne nella vita di tutti i giorni. In questo modulo formativo l'allievo impara a riconoscere gli elementi dinamici che caratterizzano la spirale evolutiva: contatto con il Sé profondo,definizione degli obiettivi evolutivi,analisi delle risorse interne ed esterne,attuazione del piano d'azione,ancoraggio positivo e feedback. Attraverso casi di studio ed esercitazioni si entra così nel vivo della metodologia del counseling di processo.

**> Contenuti**
- Comprendere la struttura della spirale evolutiva: contatto profondo,definizione degli obiettivi evolutivi, analisi delle risorse, piano d'azione, ancoraggio e feedback
- Utilizzare modelli di relazione e tecniche per facilitare lo stato di contatto con il Sé profondo
- Facilitare la costruzione di obiettivi ben formati
- Agevolare l'utilizzo delle risorse interne ed esterne: la stanza dei permessi
- Creare processi di ancoraggio degli stati emozionali e delle risorse positive
- Utilizzare il processo di feedback come elemento di sviluppo della spirale evolutiva

**Fase 6.Strumenti di personal project management**
**> Finalità**
Oltre a facilitare la comprensione del Sé profondo, il counselor deve essere in grado di mettere l'individuo nelle condizioni di elaborare un percorso di crescita personale, di manifestare cioè concretamente il Sé nella vita di ogni giorno. Per questa ragione la definizione dello scopo personale e la messa a fuoco dei propri obiettivi evolutivi divengono momenti fondamentali del processo di counseling. Questa fase si propone di trasferire agli allievi competenze specifiche per la gestione del processo di counseling nella costruzione di progetti evolutivi di persone e gruppi.

**> Contenuti**
- Utilizzo di tecniche di counseling all'interno di un modello di gestione fondato sui processi e sui progetti
- Fondamenti del project management secondo un'impostazione orientata alla valorizzazione delle risorse dei singoli e del gruppo
- Imparare a costruire un progetto partendo dalla fine
- I percorsi di ristrutturazione interna (immagine di Sè) ed esterna (capacità operative)
- Individuare i valori, le risorse, i ruoli, gli obiettivi in termini di personal project management
- Costruire un project work efficace
- I processi di monitoraggio e di verifica del progetto

Scuola di Process Counseling

**RESIDENZIALE SPC**

**> Finalità**
Il percorso residenziale rappresenta un potente strumento di cambiamento personale e di sperimentazione delle abilità acquisite dai partecipanti durante il percorso formativo sul Process Counseling. In un ambiente immerso nella quiete e nella bellezza della natura, fortemente orientato alla crescita personale e alla condivisione delle nostre esperienze, veniamo guidati attraverso esercizi di relazione, momenti di lavoro interiore e di meditazione, esercizi ad approccio corporeo a far emergere le nostre potenzialità e le nostre emozioni nello spazio facilitante e arricchente del gruppo.

**Obiettivi formativi**
- Vivere l'esperienza di trasformazione e di incontro con le proprie emozioni attraverso un programma di lavoro intensivo sulla relazione in un ambiente creativo e stimolante
- Utilizzare il processo di costruzione delle metafore per rappresentare le nostre emozioni e le nostre risorse interiori
- Andare oltre i propri limiti personali e ai propri meccanismi di difesa per raggiungere nuovi livelli di profondità e di efficacia nella relazione d'aiuto
- Lavorare in un ambiente residenziale a contatto con la natura e nel silenzio di un vero e proprio ritiro dedicato a noi stessi e alla profondità della relazione

**SUPERVISIONE**

**> Finalità**
La supervisione rappresenta un momento di accompagnamento e guida in cui ci confrontiamo con un counselor esperto per mettere a punto,analizzare e migliorare il nostro modello di helping. Attraverso un confronto costante e l'analisi dei casi diventiamo sempre più consapevoli della struttura del Process Counseling e riusciamo ad acquisire ulteriori abilità per progettare e realizzare interventi di counseling individuale e di gruppo in differenti ambiti di intervento.

**Obiettivi formativi**
- Analizzare e modellare efficacemente il proprio modello di counseling
- Effettuare un'analisi tecnica di casi e di simulazioni per integrare nuovi elementi nel proprio modello di aiuto
- Confrontarsi con un counselor esperto per uscire da situazioni limitanti e di *empasse*
- Realizzare una ricerca personale nell'ambito del process counseling per prepararsi agli esami finali di certificazione delle competenze sul process counseling

**Supervisione**
Alessandro Rinaldi
**Direzione scientifica e coordinamento**
Giovanni Tavaglione

**Trainer**

Alberto Andreotti
Manolo Battistutta
Velleda Dobrowolny
Nicola Gaiarin
Gabriella Iacono
Marzia Nobile
Nicola Artico
Marco Spizzamiglio
Giovanni Tavaglione

www.spcformazione.it
https://www.facebook.com/spcscuoladiprocesscounseling
https://twitter.com/SPCFormazione

**SPC - Scuola di Process Counseling è un progetto DOF**
**www.dofcounseling.com**