

## Process Counseling Master

### COUNSELING CREATIVO

#### MASTER IN TECNICHE PSICO-CORPOREE E APPROCCIO ESPRESSIVO

#### IL PERCORSO

Una delle applicazioni più diffuse del Process Counseling riguarda il lavoro sul corpo e i linguaggi artistici ed espressivi. Questo master consente di approfondire l'utilizzo delle più potenti tecniche ad approccio psico-corporeo e la valenza dei linguaggi espressivi ed emozionali nei percorsi di sviluppo personale.

Utilizzare i modelli presentati in questo master consente di:

- Creare un modello di lavoro orientato all'**integrazione mente-corpo**
- Sperimentare su di sé l'impatto delle metodologie presentate in termini di **energia** e di **equilibrio** personale
- Sperimentare l'**impatto dei linguaggi espressivi ed artistici** nei processi di counseling
- Ampliare il bagaglio di tecniche di lavoro utilizzate per lavorare su di sé e per facilitare il percorso di altre persone e gruppi
- Sviluppare la propria **creatività** personale e mettere a fuoco i propri talenti creativi
- I destinatari

Il percorso si rivolge sia a chi ha già una base di counseling classico e vuole ampliare il proprio repertorio sia a chi sta iniziando a studiare il counseling e ha voglia di approfondire i metodi di lavoro ad approccio psico-corporeo ed espressivo.

Si tratta di un percorso molto **esperienziale** e immersivo.

#### LA STRUTTURA

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

- > DIDATTICA TEORICA ED ESPERIENZIALE
- > COLLOQUI INDIVIDUALI (SUPERVISIONE E SVILUPPO PERSONALE)
- > GRUPPI DI LAVORO E DI RICERCA

Le lezioni (di 8 ore ciascuna) e i gruppi di pratica (di 4 ore ciascuna) si terranno sempre il sabato.  
Le sedi SPC utilizzate per le lezioni saranno a **Udine**.

## **PIANO DI STUDI GENERALE**

### **Unità formative di specializzazione**

1. L'INTEGRAZIONE MENTE-CORPO
2. TECNICHE AVANZATE DI MEDITAZIONE E MINDFULNESS
3. HEALING SOUNDS: LA RICERCA DEL SUONO CHE GUARISCE
4. IL DIALOGO CON IL CORPO: TECNICHE DI COLLOQUIO PER L'INTEGRAZIONE MENTE-CORPO
5. IL LAVORO SUI BLOCCHI CORPOREI E LE SITUAZIONI DI IMPASSE
6. ELEMENTI DI COUNSELING ARTISTICO: IL COLORE, LO SPAZIO, LA COMUNITÀ
7. SPEAK GYM: SAPER COMUNICARE DI FRONTE AGLI ALTRI
8. ART AND SOCIAL PERFORMANCE
9. SUPERVISIONE

## **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 ciascuna avranno cadenza trimestrale.

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

**Marzia Nobile**

[marzia.nobile@dofcounseling.com](mailto:marzia.nobile@dofcounseling.com)

## **PIANO DI STUDI SPECIFICO**

### **1. L'INTEGRAZIONE MENTE - CORPO**

#### **Finalità**

Viene presentata la visione olistica e integrata che sta alla base del counseling di processo. Il rapporto tra la mente e il corpo viene indagato attraverso esercizi di connessione corporea tratti da diversi ambiti: la danza, lo yoga, le arti marziali, il teatro sperimentale. Saper riconoscere l'energia e farla scorrere attraverso il corpo è un processo molto potente, che rafforza la base di centratura personale ed espande il livello di energia a disposizione per i progetti di vita.

#### **Contenuti**

- Il corpo è il tempo: riconoscere i ladri di energia e gli alleati nel rapporto con il corpo
- Le tecniche dello yoga classico per la centratura mente / corpo
- Le forme della danza spontanea: incanalare l'energia ed esprimere le emozioni attraverso il corpo e il contatto
- Le tecniche di emissione energetica delle arti marziali: sviluppare intenzione e presenza nella relazione con se stessi e con gli altri
- Il corpo nel teatro sperimentale: tecniche, approcci ed esercizi

### **2. TECNICHE AVANZATE DI MEDITAZIONE E MINDFULNESS**

#### **Finalità**

Il modulo esplora in termini teorici e pratici la tecnica di meditazione per favorire un dialogo interno fluido e per attivare le risorse più sottili della persona. Si impara ad acquisire un metodo personalizzato e una base regolare di pratica indispensabile sia per il proprio bilanciamento che per la centratura all'interno delle relazioni di aiuto e di sviluppo.

#### **Contenuti**

- I benefici della meditazione e del lavoro interiore
- La pratica di lavoro sul Testimone Interno
- La presenza nel qui e ora
- Tecniche di meditazione e di respirazione
- La meditazione come pratica quotidiana

### **3. HEALING SOUNDS: LA RICERCA SUL SUONO CHE GUARISCE**

#### **Finalità**

In questa fase del percorso si studia l'impatto del suono sul corpo e sulla mente. A partire dagli studi della Biofonia e dall'analisi di diverse tecniche utilizzare in ambiti eterogenei (Zen, Yoga, Sciamanesimo) viene sperimentata una pratica di lavoro attraverso il suono che aiuta la persona a entrare in stati profondi di rigenerazione e di connessione. Vengono acquisite tecniche per lavorare con il suono sia con le persone che con i gruppi per attivare i centri energetici ed emozionali.

#### **Contenuti**

- Progettare la pratica di lavoro con il suono
- Sperimentare diversi strumenti per lavorare con il suono: percussioni, strumenti a corda, vibrazioni
- Conoscere e saper utilizzare gli strumenti e i software di musica generativa
- Integrare il lavoro con i suoni nel processo di counseling

## 4. IL DIALOGO CON IL CORPO: TECNICHE DI COLLOQUIO PER L'INTEGRAZIONE MENTE/CORPO

### Finalità

Questa sezione del Master ha l'obiettivo di integrare la consapevolezza corporea nel colloquio di counseling al fine di supportare l'unità mente corpo e riaggiornare la connessione profonda con il Sè. Attraverso il tracking corporeo andremo a esplorare le emozioni e le sensazioni sottostanti al fine di poterle vedere, interpretare i messaggi e quindi trasformare. Questa sarà la base per lo sviluppo di comportamenti consapevoli e generativi.

### Contenuti

- Cornice teorica sugli approcci "bottom-up": il punto di contatto tra Carl Rogers e Eugene Gendlin
- L'indagine del felt-sense per ottenere un referente del Sè più ampio e riattivare le spinte alla crescita
- Tecniche di colloquio: il linguaggio a favore dell'integrazione del corpo nella relazione di aiuto
- Esercizi di ascolto corporeo e di riattivazione del potere personale

## 5. IL LAVORO SUI BLOCCHI CORPOREI E LE SITUAZIONI DI IMPASSE

### Finalità

Attraverso tecniche di ascolto del corpo, lo studente impara a conoscere le proprie modalità di attivazione e a ripristinare una risposta sana alle sfide della vita. Partendo da un lavoro sulla propria "autoregolazione", il futuro Counselor acquisisce la stabilità e centratura fondamentali per poter supportare efficacemente la relazione d'aiuto.

Il focus è sull'imparare a riconoscere come possono manifestarsi i blocchi e i pattern di tensione corporea che rivelano interruzioni del contatto profondo con il Sè dovute a traumi fisici o emotivi.

### Contenuti

- Panoramica teorica sugli approcci per la gestione dei blocchi traumatici
- Tecniche di autoregolazione e di co-regolazione per un ascolto attivo
- Imparare a riconoscere i segnali di risposta alla minaccia – lotta/fuga/congelamento – nel linguaggio, nella postura, nelle sensazioni, emozioni e nel comportamento
- Tecniche di colloquio per il ripristino della resilienza

## 6. ELEMENTI DI COUNSELING ARTISTICO: IL COLORE, LO SPAZIO, LA COMUNITÀ

### Finalità

Il counseling può essere arricchito enormemente dai linguaggi dell'arte. Il linguaggio creativo è uno strumento potente per accedere alle risorse interne, alle emozioni e ai sogni di persone e di comunità. In questo modulo si sperimenta l'utilizzo di tecniche legate ai linguaggi espressivi e all'utilizzo creativo ed emotivo dello spazio e delle relazioni.

L'obiettivo fondamentale è arricchire la pratica di counseling con elementi di lavoro tratti dagli ambiti della sperimentazione artistica e creativa. All'interno del modulo viene approfondita una lettura di tipo filosofico di alcuni progetti artistici legati alle dinamiche di comunità e allo sviluppo delle relazioni umane.

### Contenuti

- La teoria del colore: emozioni, energie, blocchi e rigenerazioni
- Visioni filosofiche legate al rapporto tra arte contemporanea e dinamiche di comunità
- Usare il linguaggio dell'arte per attivare l'energia delle persone
- Colore, corpo e movimento: attivare gli elementi dell'energia emozionale

## **7. SPEAK GYM: SAPER COMUNICARE DI FRONTE AGLI ALTRI**

### **Finalità**

Trovare lo stato di connessione con se stessi, con le proprie parole e con il proprio corpo è il requisito fondamentale per comunicare efficacemente di fronte ad un pubblico. Si tratta di ampliare la zona di fiducia personale e la sensazione di flusso. In questo step del percorso la persona viene aiutata a migliorare enormemente la capacità di trasmettere contenuti ed emozioni di fronte a un pubblico, utilizzando al meglio la voce, lo sguardo, il corpo, la gestualità. Parte del percorso riguarda anche il lavoro sulla dimensione del Visual Power, la capacità di utilizzare la progettazione grafica dei materiali per rafforzare il proprio processo di comunicazione.

### **Contenuti**

- Introduzione e teoria dell'Emotional Talk
- Il potere dell'intenzione e gli ancoraggi
- Lo sguardo, il corpo, la gestualità e la voce
- L'utilizzo della tecnica teatrale per comunicare efficacemente
- Elementi di Visual Power: visioni e strumenti

## **8. ART AND BODY PERFORMANCE**

### **Finalità**

L'esame finale consiste nella partecipazione a una performance di public art a contatto con le dinamiche sociali e di comunità. In questo momento di verifica il gruppo prova a utilizzare le tecniche e i modelli acquisiti durante il master all'interno di una vera performance di arte pubblica diretta dal Collettivo di Arte Sociale (DMAV) in un contesto di rigenerazione urbana e di sviluppo di comunità.

### **Contenuti**

- Partecipare alla progettazione della performance
- Scoprire il proprio ruolo e il proprio talento all'interno della performance
- Lavorare sul contatto con la comunità di riferimento
- Sperimentare la dimensione della performance dal vivo e in prima persona

## **9. 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.

### **Contenuti**

- 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 impasse
- 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**

Marzia Nobile

**Direzione amministrativa**

Francesca D'Anna

**Trainer**

Alessandro Rinaldi

Paolo Callegari

Nicola Gaiarin

Marzia Nobile

Nicola Artico

Manuela Castiglione

Giovanna Tinunin

Davide Grazioli

Mizi Mia Grand Ame

**[www.spcformazione.it](http://www.spcformazione.it)**

<https://www.facebook.com/spcscuoladiprocesscounseling>

<https://twitter.com/SPCFormazione>

**SPC - Scuola di Process Counseling è un progetto DOF**  
**[www.dofcounseling.com](http://www.dofcounseling.com)**