



**Da chi ti  
piacerebbe essere  
aiutato a fare un  
viaggio  
eccezionale e  
impegnativo?**

**Pensa a un *caregiver* di cui hai  
sperimentato le cure in modo  
molto positivo**

**IL COUNSELING,  
accompagnando le persone a scegliere  
e decidere in modo informato e  
autonomo di attivare comportamenti,  
pensieri e modi di sentire che cerchino  
di soddisfare le intenzioni e le  
aspettative costruttive di vita personali  
e compatibili con l'ambiente  
(fisico e umano)**

**SOSTIENE L'EVOLUZIONE  
RESILIENTE INDIVIDUALE E  
COLLETTIVA**

## **Il Counseling**

- **aiuto professionale in cui la persona viene agevolata nel definire e chiarire i risultati che desidera ottenere, pianificando un percorso breve per raggiungerli, utilizzando l'ottica dell'empowerment**

## **Il Counseling è:**

- **abilità e competenze comunicative avanzate e relazionali, messe al servizio dell'utenza, per rendere migliore la vita di individui, coppie, famiglie, comunità, per agevolare il percorso scolastico e prevenire dispersione e abbandoni, per facilitare la realizzazione e ottimizzare le prestazioni nella vita professionale....**

**COUNSELING:**

AIUTARE L'ALTRO  
 ATTRAVERSO UN ASCOLTO  
 PROFESSIONALE E UNA  
 COMUNICAZIONE  
 COMPRENSIVA  
 ALL'INTERNO DI UN  
 SETTING RELAZIONALE  
 GOVERNATO DA REGOLE.  
 IL COUNSELING È  
 CONDOTTO DA UN TECNICO  
 DELLA RELAZIONE DI  
 AIUTO SPECIFICAMENTE  
 FORMATO E  
 REGOLARMENTE  
 SUPERVISIONATO



## IL COUNSELING

- **È CENTRATO SULLE RISORSE**
- **È RIVOLTO ALLE "NORMALI" DIFFICOLTÀ DELLA VITA QUOTIDIANA**
- **NON PRETENDE DI AVERE CERTEZZE E VERITÀ: IL CAMBIAMENTO, LE DIFFERENZE SONO FONTE DI ARRICCHIMENTO**
- **È TRASVERSALE ALLE DIVERSE AREE DELLA VITA IN CUI GLI INDIVIDUI POSSONO TROVARSI IN DIFFICOLTÀ**

## **Il Counselor**

**Crea uno spazio di ascolto e riflessione in cui il cliente possa migliorare la sua qualità di vita. Lavora con le parti sane della persona e con le sue risorse verso il benessere.**

**Accompagna il cliente a leggere criticità individuali e di contesto, a esplorare le difficoltà relative ai processi evolutivi, alle fasi di transizione, agli stati di crisi e rinforza le capacità di scelta decisionale, orientando verso obiettivi realistici.**

### **IL COUNSELOR**

- 1) Ha effettuato una formazione triennale con supervisione in *Counseling* ed è iscritto ad una delle associazioni professionali di *Counseling* che condividono i medesimi *standard* formativi.

### **IL COUNSELOR**

- 2) Possiede delle abilità e competenze interattive motivazionali specifiche per effettuare prestazioni con procedure e atti tipici per il sostegno, l'aiuto e l'orientamento verso il benessere soggettivo.

### **IL COUNSELOR**

- 3) Si prende cura della sua utenza (individuale e/o di gruppo) attraverso un'alleanza empatica e di fiducia con un piano d'intervento appropriato e flessibile in base al contesto del fruitore.

### **IL COUNSELOR**

- 4) Comprende l'utente nella sua globalità istillando un ottimismo realistico basato sull'etica professionale più aggiornata e sull'evidenza fornita dalla migliore ricerca scientifica contemporanea.

# **L' AIUTO EFFICACE**

## **L' approccio esperienziale pluralistico integrato**

### **UNA PROSPETTIVA INTEGRATA NEL COUNSELING**

- **L' approccio integrato può essere considerato una sintesi creativa dei contributi unici di diversi orientamenti teorici, che integra dinamicamente concetti e tecniche modellati sull'unicità della personalità e dello stile del cliente e del counselor.**

**ogni teoria dà il suo contributo unico e ha il suo specifico campo di applicabilità di efficacia convalidata;**

**i clienti sono esseri integrati, un approccio integrato include la dimensione del pensiero, del sentimento, del comportamento, pertanto un counseling efficace deriva da una combinazione di tecniche cognitive, affettive e comportamentali.**

## **COME SVILUPPARE UN ATTEGGIAMENTO INTEGRATO**

**PADRONEGGIARE una conoscenza-base dei vari sistemi teorici e delle tecniche di counseling che funzionano efficacemente con una vasta gamma di clienti in vari setting clinici.**

**APPRENDERE una teoria nel modo più approfondito possibile, e nel contempo essere aperti a scoprire modi di utilizzare tecniche da molte teorie diverse.**

**LAVORARE all' interno del parametro di una singola teoria, costituisce un punto di ancoraggio su cui costruire una personale prospettiva di counseling.**

Il **COUNSELOR**, con le sue **caratteristiche di personalità** (7%), le sue **competenze** tecniche generali (5%) e specifiche (8%), la sua **esperienza** professionale, è uno dei fattori nel **campo del cambiamento**, e interagisce con le **specificità** del **cliente** il suo contributo attivo e collaborativo (25%), gli **eventi** della vita personale e socio-culturale (45%) per costruire la **qualità della relazione** (10%)





## **Flessibilità e assimilazione creativa**

Competenze tecniche specifiche di derivazione teorica varia vengono assimilate all' interno di un quadro teorico-metodologico che guida il processo dell' aiuto nello svolgimento delle sue fasi



..QUANDO?

.....COSA?

.....COME?

**1. Conoscere e comprendere**

*Chi è la persona che ho di fronte?*

*Cosa provo, cosa penso, com sto nel corpo, mentre sono con questa persona?*

*Come posso aiutarla a conoscersi di più?*

**Nella fase iniziale della relazione d' aiuto abbiamo bisogno di conoscere la persona che abbiamo di fronte, comprendere il suo modo di stare al mondo, qual è la sua domanda.**

**Dobbiamo anche essere il più possibile consapevoli di noi stessi per non interferire con i nostri vissuti nella relazione**

**Lo scopo è quello di instaurare un buon contatto di accoglienza, di sviluppare fiducia collaborativa, basi su cui poter lavorare insieme per ottenere i risultati concordati.**

***Sono fondamentali gli approcci teorici non direttivi umanistico e fenomenologico-esistenziale, con una lettura evolutiva basata sulla teoria dell'attaccamento e un bagaglio di disponibilità creativa.***

**2. Esplorare le alternative possibili e orientare verso la meta:**

*- di cosa ha bisogno questa persona e quali sono le sue risorse e i suoi limiti nel raggiungere ciò che desidera?*

*- In che modo posso allearmi con la sua parte adulta per andare verso l'obiettivo?*

Questa è la fase della relazione in cui la base sicura favorisce l' esplorazione del mondo personale e dei possibili scenari alternativi a quello attuale. Questo significa agevolare la consapevolezza per favorire la conoscenza delle proprie abitudini mentali, dei propri modi ripetitivi di funzionamento interpersonale, vagliare possibili altre decisioni e alternative, liberare le energie necessarie per procedere verso l' obiettivo.

*Qui alla base umanistica si integrano gli approcci dell' analisi transazionale e cognitivo-comportamentale, senza perdere di vista il sistema di riferimento della persona.*

### **3. Autoespressione creativa**

Agire attraverso l'obiettivo concordato e raggiungerlo

Assumere la responsabilità di se stessi, auto-determinandosi nel rispetto dei propri bisogni, sentimenti, desideri (in equilibrio con la realtà dell'ambiente)

*In che modo posso aiutare questa persona a liberare le sue energie creative verso il benessere?*

*Cosa posso fare per attivare l'autosostegno proattivo?*

*Quali passi sono necessari per aiutare il mio cliente ad arrivare alla meta?*

- Questa è la fase dell'esperienza piena in cui emozione, pensiero e azione tendono a coincidere nel flusso di consapevolezza nel Qui e Ora, prendendo liberamente forma. Le energie sono disponibili per essere investite nell'agire consapevole. La relazione collaborativa fornisce energia e sicurezza per affrontare i rischi del nuovo e per godere dei risultati conseguiti.

*Si fa riferimento soprattutto all'approccio della PNL, a quello gestaltico integrato a livello psicocorporeo, all'approccio interpersonale.*

#### **4. Consolidare, valutare i risultati e gestire la chiusura e il follow up**

*Come posso aiutare la persona a portare in modo stabile nella sua vita quotidiana il risultato ottenuto?*

*La base è sufficientemente sicura per consentire la chiusura?*

*Quali accorgimenti saranno importanti per mantenere ciò che ha raggiunto ed evitare passi indietro?*

La fase conclusiva della relazione è delicata come quella iniziale, occorre rispettare i ritmi del cliente e del contratto, rivedere tutto il percorso fatto, il grado di soddisfazione per ciò che si è raggiunto, la possibilità di valutare se sarà necessario un momento di confronto successivo per verificare lo stato di benessere.

- *I riferimenti teorici nella fase conclusiva sono molteplici e la scelta è dettata dalle caratteristiche specifiche della persona e della relazione stessa: il riconoscimento di copioni per prevenire regressioni, l'approccio cognitivo comportamentale per riconoscere convinzioni irrazionali e quello gestaltico per esprimere liberamente e pienamente le proprie risorse creative.*

## **LA TEORIA DELL' UMANO PROPRIA DELL' INTEGRAZIONE PLURALISTICA**

- Orientare la propria vita anche quando sia fortemente influenzata da variabili ambientali, biologiche o di personalità

### **ogni persona ha in sé le risorse per**

- Prendere decisioni e assumersene la responsabilità
- Assumere comportamenti intenzionali e finalizzati



Un processo di regolazione tra guida e sostegno in relazione al grado di reattanza del cliente