

# ASSOCIAZIONE ASPIC PER LA SCUOLA

## MASTER ANNUALE INTENSIVO IN COUNSELING PSICOLOGICO E TECNICHE DI COACHING ANNO 2016-2017

### VERBALE DELL'INCONTRO DEL 25/02/2017

TEMATICHE AFFRONTATE:

-ESPERIENZA DI EVOLUZIONE E CRESCITA IN GRUPPO

-COUNSELING, SALUTOGENESI E CICLO DI VITA: IL PROCESSO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE ATTRAVERSO L'EMPOWERMENT, LA PSICOEDUCAZIONE E LA CURA.

-ADDESTRAMENTO SUPERVISIONATO ALLA CONDUZIONE DEL COLLOQUIO DI SOSTEGNO E DI AIUTO (C.U.S.)

1

**09:00-11:00** : Abbiamo iniziato la giornata odierna partecipando all'**esperienza di evoluzione e crescita in gruppo** con il Dr. Marco Chimenti, in cui, oltre all'esplorazione individuale, c'è stato l'addestramento al feedback fenomenologico (es. mentre parlavi ho visto..., ho ascoltato...,ho sentito..., ho immaginato..)

**11:30-14:00** : Con la Dott.ssa Anagnostopoulos abbiamo affrontato il concetto di **promozione della salute attraverso l'empowerment, la psicoeducazione e la cura** che hanno come scopo quello di fornire una visione panoramica sugli interventi finalizzati alla promozione della salute.

Abbiamo affrontato il concetto di **salutogenesi** che ha come scopo principale quello di promuovere la salute, intesa come stato di benessere fisico, psichico, sociale e spirituale oltre alla promozione di comportamenti ed attitudini pro-salute. La salutogenesi riguarda l'attivazione delle risorse della persona, promozione di comportamenti, emozioni, atteggiamenti pro-salute, prevenzione psicoeducativa ed empowerment e l'adozione di metodologie e strumenti integrati basati sulle evidenze della ricerca.

E' stato visto come nella prospettiva umanistica si mettono in evidenza le componenti sane della persona, le sue potenzialità, la capacità di auto-organizzarsi e di autoregolarsi; la persona è vista come protagonista di un percorso di crescita, orientamento e cambiamento. Si sposta quindi l'attenzione dalla patologia alla salutogenesi, alle risorse, all'empowerment individuale e collettivo.

L'**empowerment** è inteso come processo di accrescimento personale, attraverso cui l'individuo esercita un controllo attivo sulla propria condizione, sviluppando abilità per fronteggiare sfide e ostacoli, ed è inteso come "potere di", "far accadere..", "attivarsi per..".

Si evidenziano tre approcci fondamentali per la promozione della salute:

- cambiamento comportamentale
- approccio del self-empowerment
- approccio improntato allo sviluppo di comunità

Fondamentale è il **counselling psicologico motivazionale** che è finalizzato a promuovere l'aderenza per es. a cure mediche, l'attuazione di condotte/ abitudini e stili di vita pro-salute, il problem solving e la decision - making basate sulla capacità di autodeterminazione.

Abbiamo delineato alcuni punti focali del gruppo psicoeducativo che favorisce la trasmissione di conoscenze e di informazioni fattuali, lo sviluppo di abilità cognitive, affettive e comportamentali.

Tra le aree della psicologia educativa possiamo ritrovare: la psicologia della salute, la psicologia clinica, la psicologia di comunità, la psicologia del lavoro ecc...

In psicologia di comunità la pratica di intervento orientata all'empowerment si fonda sull'aiutare le persone a riconoscere le proprie risorse e quelle dell'ambiente, a sviluppare forza, competenze ed abilità personali e ad utilizzarle in modo adeguato nella soluzione

dei problemi, avendo la consapevolezza che il proprio senso di autostima ed autoefficacia possono essere influenzati anche da fattori sociali e politici.

## **Psicoeducare: “educare la psiche”**

**Educare:** processo di far emergere, trarre fuori le potenzialità e capacità di una persona che ne costituiscono l'unicità. Questo si verifica attraverso processi che promuovono: la consapevolezza, la capacità di stare nel presente e la responsabilità.

Gli interventi di empowerment e psicoeducativi per la salutogenesi:

- Con chi: gruppo-target
- Perchè: finalità
- Dove: contesto
- Come: modalità di attuazione
- Quando e Quanto: cadenza e durata

Gli interventi psicoeducativi riguardano persone che si trovano in varie fasi del ciclo evolutivo. Lungo il ciclo di vita, le persone si trovano a vivere/attraversare dei passaggi evolutivi, che possono sovrapporsi con eventi o situazioni e richiedere nuovi adattamenti. Ulteriori fattori che esercitano un impatto sono quelli del contesto familiare, comunitario e socio-economico in cui si è inseriti, la presenza di fattori di rischio e quindi la necessità di attuare interventi di prevenzione.

Si focalizza quindi l'attenzione sul miglioramento della qualità della vita attraverso un cambiamento nelle abitudini, apprendimento, acquisizione e sviluppo, pratica ed esercizio di skill e l'adozione di pratiche pro-salute.

Si evidenziano varie tipologie di intervento psicoeducativo e di empowerment come: sviluppo di strategie efficaci di coping, promozione di comportamenti pro-salute, promozione del benessere, prevenzione o riduzione del rischio, condizioni o situazioni di vita particolari, problematiche o eventi specifici.

Gli aspetti caratterizzanti questi interventi riguardano le finalità, i gruppi-target, gli ambiti di applicazione e i contesti di attuazione. I vari ambiti possono essere: sanitario, educativo, lavorativo, comunità ed altri contesti istituzionali.

Abbiamo affrontato poi, l'importanza fondamentale del **modeling** negli interventi di salutogenesi: **essere modello di ciò che si intende promuovere e attuare.**

La **cura** nel counselling psicologico è intesa come : “aver cura di sè” e acquisire conoscenze e competenze per fronteggiare le situazioni critiche.

La lezione si è conclusa con un'esercitazione di autoesplorazione e di riflessione sulle proprie risorse, sui propri punti di forza e sulle aree di interesse e di competenza.

**15:00-19:00** : **C.U.S.** guidati dal Dr. Giuseppe Itri, il quale ci ha fornito ulteriori delucidazioni in merito alla conduzione del colloquio di sostegno e di aiuto.

Ognuno di noi ha scelto, poi, il proprio counselor che terrà sino alla fine del master in modo che possano instaurarsi delle vere relazioni di sostegno e di aiuto.

Abbiamo affrontato l'importanza di alcune piccole parole ( "però", "quindi", "perchè non..") che nella maggior parte dei casi andrebbero evitate ( si consiglia "e" al posto del "però"). Importante è la posizione del counselor che deve assumere una postura rilassata e propensa all'ascolto.

Alla fine dell'esperienza di addestramento, con il docente abbiamo affrontato difficoltà e meriti circa la conduzione dei colloqui effettuata ed ognuno rimandava un proprio feedback, dopodichè ci salutiamo.