

# **ASSOCIAZIONE ASPIC per la SCUOLA**

## **MASTER IN COUNSELING PSICOLOGICO E TECNICHE DI COACHING**

Verbale redatto da **Anita Armentano**

**Sabato 24 Marzo, ore 9-11**

**Esperienza di evoluzione e crescita in gruppo**

**Docente:** Dott. Marco Chimenti

**Ore 11:30-14**

**Counseling, salutogenesi e ciclo di vita: il processo di promozione della salute attraverso empowerment, psicoeducazione e cura**

**Docente:** Dott.ssa Katerina Anagnostopoulos

La lezione inizia con la precisa attenzione della dottoressa verso i nostri interessi: ci chiede infatti di presentarci e di fare riferimento agli argomenti che più potrebbero esserci utili nei nostri progetti lavorativi. Quello che mi colpisce è il processo di meta apprendimento che si verifica nel corso della lezione: la docente mette infatti in pratica ciò che vediamo scritto sulle slides, favorisce cioè l'empowerment del gruppo di lavoro; inoltre mette in pratica un intervento personalizzato, facendoci empiricamente sviluppare i nostri personali interessi e risorse, tenendo conto del contesto (cioè classe di studio). Ciò è evidente quando ci fa compilare la scheda di self assesment: mettendo nero su bianco le nostre conoscenze/competenze/esperienze ecc le reazioni sono molto differenti... dalla difficoltà ad inquadrare le proprie conoscenze, alla soddisfazione finale nel riguardare la scheda, a diversi modi di interpretarla. La lezione si conclude con la compilazione di un'altra scheda, cioè quella relativa alla programmazione di un nostro "intervento psicoeducativo, di empowerment, per la salutogenesi"; anche questo esercizio ci permette di spenderci subito ciò che stiamo apprendendo in questo corso, in un'ottica appunto di proattività verso il futuro. Le parole dense con cui ci salutiamo ne sono la prova: Proattiva! Azione! Spendermi!

**Ore 15-18:30**

**Addestramento supervisionato alla conduzione del colloquio di sostegno e di aiuto (C.U.S.)**

**Conduce:** Dott. Giuseppe Itri

Scelta delle triadi e avvio dell'esperienza pratica. In seguito varie riflessioni sulla deontologia, sulla differenza tra psicoterapia e counselling, e limiti del coaching e del counselling.

Saluti finali e riflessioni sull'esperienza fatta.

**Domenica 25 Marzo, ore 9:30-11:30**

### **Fondamenti di Analisi Transazionale: egogramma**

Docente: Dott.ssa Paola Prosperi

L'analisi transazionale nasce negli anni 60 grazie ad Eric Berne, e racchiude spunti provenienti dalla Gestalt, dalla Bioenergetica e dalla Psicoterapia Sistemica e Cognitivista.

Si basa principalmente sull'analisi degli stati dell'Io, strutture di personalità e anche modi di classificare l'esperienza che integrandosi formano la persona. I tre stati dell'Io principali sono:

-Genitore: gli aspetti più normativi trasmessici principalmente dalle nostre figure genitoriali

-Adulto: spesso paragonato con il computer, è la nostra parte relazionale, che permette la risoluzione dei conflitti (la docente specifica che le piace paragonare lo stato dell'io adulto alla figura dello psicologo)

-Bambino: è la parte spontanea ed emotiva

Esistono poi diversi sottotipi per ogni stato dell'Io. Quando tra gli stati dell'io vi è disequilibrio e uno prevale sull'altro, si presenta la patologia. Un'analista transazionale va a vedere l'energizzazione nello stato dell'Io e la ridistribuisce, decontaminando i diversi stati. Spesso si lavora per decontaminare G e B che sono nell'A. Nell'analisi delle transizioni tra i diversi stati dell'io si dà molta importanza ai giochi che si possono creare; i giochi sono sequenze comunicative disfunzionali. L'analisi transazionale si concentra anche sulle carezze che le persone si scambiano: la carezza è un fenomeno "comunicazionale" tramite cui la persona si riconosce e si sente riconosciuta, toccata e contattata in profondo.

La docente ci fa dunque scrivere cinque carezze da rivolgere a noi stessi. Rileggerle è un'esperienza caratterizzata da imbarazzo ma anche poi da un notevole benessere. Inoltre ci propone l'esercizio dell'egogramma: rispondendo a delle domande è possibile ricavare un grafico che ci dà un'immagine visiva dei nostri stati dell'io. Durante tutta la lezione il gruppo sembra molto partecipativo e coinvolto dall'argomento.

**Ore 14.30-17.30**

### **Monitoraggio della gestione del tempo: i diari, l'agenda e l'agenda creativa**

Docente: Katia De Luca

L'agenda e il diario sono due strumenti di cui il counsellor può usufruire per aiutare il cliente ad autocontenersi e autosostenersi. Riacciandosi alla lezione precedente, la docente attribuisce l'agenda allo stato dell'io adulto e il diario allo stato dell'io bambino: ecco perché è importante che siano due elementi ben distinti, per evitare la contaminazione degli stati.

L'agenda deve rispecchiare lo stile temporale del paziente, per cui bisogna aver ben chiaro se si tratta di uno stile spontaneo (pensatore divergente) o organizzato (convergente). Si analizzano le componenti alla base della difficoltà di una strutturazione del tempo: autostima, autoefficacia, empowerment, motivazione. La docente ci consegna un modello di agenda. Inoltre, ci coinvolge nella compilazione del simpatico questionario "Che tipo di animale da lavoro sei?", rispondendo al quale è possibile stilare un profilo dei nostri atteggiamenti/comportamenti nell'ambito lavorativo e di raggiungimento degli obiettivi in genere. Segue una discussione sulle varie tipologie di "animali" e se esse rispecchiano o meno la nostra personalità.

Tramite l'utilizzo del diario il cliente riesce a collegare i due emisferi cerebrali. Si vede la situazione con più distacco mettendola per iscritto; inoltre il diario sostituisce la dipendenza del cliente dal counsellor con una dipendenza da se stesso (aumento dell'autoefficacia). Ci viene poi consegnato un esempio materiale di diario e si discute a lungo su come impostarlo, portando anche esempi di clienti specifici.