

Basic Counseling ABCDE

Competenze di Counseling per migliorare
le abilità comunicativo-relazionali personali e professionali.

È un percorso di 5 incontri teorico-esperienziali (40 ore) che mira a favorire la presenza, la consapevolezza e l'accoglienza di se stessi come presupposto per comunicare efficacemente e incontrare pienamente e autenticamente l'altro. È un'occasione per migliorare le proprie relazioni interpersonali e sociali, gestendole in modo più competente e costruttivo, anche in caso di situazioni conflittuali.

Accolgo me

Sabato 27 Ottobre 2018_conduce **Cristina Busi**

“Incontro me stesso: la bellezza di accogliermi nella mia complessità”

È un incontro per favorire la presenza, rivolgendo l'attenzione e l'accoglienza verso noi stessi, verso le nostre sensazioni, emozioni e pensieri, requisito essenziale per poter successivamente accogliere l'altro. Solo essendo consapevoli di noi possiamo relazionarci all'altro scegliendo responsabilmente, piuttosto che reagendo inconsapevolmente. Quanto può essere significativo nei diversi momenti della giornata, entrare in contatto con i vari aspetti di noi e agire in ascolto di ciò che sentiamo, proviamo e pensiamo, anziché muoverci in automatico?

Bisogni si può

Sabato 28 Ottobre 2018_conduce **Gilda Greco**

“Riconosco e soddisfo i miei bisogni: un obiettivo realizzabile”

In questo incontro, con l'aiuto della mappa del “Ciclo di soddisfacimento dei bisogni” proposta dalla teoria della Gestalt, scopriremo insieme come sia possibile soddisfare i nostri bisogni partendo dall'ascolto di sé e mobilitandoci verso l'ambiente per soddisfarli pienamente con un adattamento creativo dato il contesto. Più siamo in grado di ascoltare i nostri bisogni e più creiamo la premessa del benessere personale e relazionale.

Comunico dunque siamo

Domenica 4 Novembre 2018_conduce **Francesca Polo**

“Individuo e supero gli errori comunicativi: co-creare una comunicazione efficace”

Questo terzo incontro è dedicato alla consapevolizzazione di quei filtri cognitivi che ci impediscono di comprendere quello che realmente succede e di esprimere quello che è davvero importante per noi. Prendere coscienza dei nostri errori nella comunicazione è importante perché, riconoscendo e superando i nostri limiti ed eliminando ostacoli inutili spesso legati a giudizi e pregiudizi, possiamo compiere un passo avanti decisivo per creare insieme all'altro un incontro più costruttivo ed efficace.

Dono quando ascolto

Sabato 17 Novembre 2018_conduce **Stefano Carrara**

“Comprendo l'altro: l'Ascolto Attivo al servizio dell'incontro pieno e autentico”

Il quarto incontro è dedicato all'Ascolto Attivo come attitudine e tecnica elettiva per accogliere e comprendere genuinamente il mondo soggettivo dell'altro. Le tecniche della riformulazione e della delucidazione ci aiutano a correggere le nostre lenti deformate della VISSI (Valutazione, Indagine, Supporto, Soluzione, Interpretazione) e a osservare il mondo dell'altro con i suoi occhi, fianco a fianco con il suo ritmo, aiutando l'altro ad esplorarsi; è così che possiamo davvero incontrare l'altro con curiosità e stupore costruttivo, piuttosto che relazionarci all'immagine fissa e stereotipata che dell'altro abbiamo costruito.

Esprimo per crescere

Domenica 18 Novembre 2018_conduce **Annarita Eva**

“Imparo a litigare bene: la gestione armonica del conflitto”

Questo quinto incontro è dedicato al tema del conflitto inteso come parte integrante della relazione. Si invita a uscire dalla “logica della soluzione” secondo la quale il conflitto rappresenta qualcosa di problematico da eliminare e si invita ad abbracciare la “logica dell'esplorazione” osservando il conflitto con curiosità, comprendendo quanto accade dentro sé e nella relazione con l'altro. Si esplorerà la comunicazione assertiva e la tecnica del Messaggio-Io come ingredienti per proporre critiche e richieste costruttive e per generare un interesse comune ed entrare nella logica dei vantaggi reciproci e del “vinci-vinci”.