

Che cos'è il Counselling?

Il **Counselling** è un processo relazionale tra Counsellor e Cliente, un percorso in cui il cliente può accrescere il suo livello di autonomia e di competenza decisionale, mediante l'acquisizione di una maggiore consapevolezza dei propri bisogni e del proprio potenziale di risorse personali.

Il colloquio di **Counselling** centrato sulla persona, offre uno spazio di **ASCOLTO** – Un luogo relazionale dove esprimere dubbi, problemi e difficoltà, garantito da riservatezza professionale; **SOSTEGNO** - Accompagnamento in un percorso di chiarificazione di un bisogno e di ricerca di strategie per affrontarlo; **FACILITAZIONE** - Nella scelta e nella presa di decisione nei momenti di difficoltà del proprio ciclo di vita.

Chi è il Counsellor?

Il **Counsellor** è una figura professionale che offre una consulenza a chi si trova in una condizione di difficoltà e di incertezza e sente la necessità di chiarificare alcuni aspetti di sé, in rapporto all'ambiente che lo circonda.

E' un esperto di comunicazione e relazione in grado di facilitare un percorso di autoconsapevolezza nel cliente, affinché trovi dentro di sé le risorse per prendere decisioni, gestire crisi e migliorare relazioni.

Quali competenze ha il Counsellor?

Il **Counsellor** si occupa di situazioni che riguardano l'area del benessere in cui la necessità è quella di implementare le risorse personali, nel momento in cui una persona si trovi in difficoltà.

Il **focus temporale**: nel counselling ci si focalizza sul "qui e ora", sullo stato presente.

I **tempi di durata del trattamento sono brevi** al massimo 10 incontri.

Il **clima facilitante**: un clima empatico dove il cliente si sente protetto di poter esprimere la propria problematica sapendo di non essere giudicato e criticato.

Il **contratto** che si stipula con il cliente è focalizzato sulla problematica presente nel counselling.

A chi è rivolto il Counselling individuale o di coppia?

A tutti coloro che vivono un momento di disagio, o di difficoltà momentanea, relativo a situazioni di vita quotidiana (difficoltà relazionali, comportamentali, lavorative, disagio emotivo, rapporto genitori-figli, altro).

La finalità di questo incontro di ascolto, basato sul counselling rogersiano, è quella di facilitare nella persona, o nella coppia, una maggiore consapevolezza in termini di bisogni, desideri e aspettative, per l'adozione di strategie più efficaci.

Cos'è il Counselling di gruppo

Il **Counselling di gruppo** è un'occasione per i partecipanti di mettersi a confronto uno con l'altro su temi o problemi.

L'obiettivo è quello di prendere consapevolezza:

- delle modalità di comunicazione che si utilizzano nel relazionarsi con gli altri;
- di come si gestiscono le problematiche personali;
- di scoprire le risorse interne;
- delle strategie che si utilizzano con gli altri e del loro grado di efficacia;

tutto questo attraverso il rispecchiamento con i partecipanti del gruppo.

Il gruppo è una dimensione di straordinaria potenza in quanto consente di vivere un'esperienza di confronto in una dimensione protetta dove i partecipanti possono rispecchiarsi nell'altro e avere riconoscimento di ciò che non sanno riconoscono in se stessi. Questo rafforza l'**autostima** e aiuta a ri-scoprire e potenziare competenze e caratteristiche personali.

Come funziona

Il **Counseling di gruppo** consiste in incontri di piccolo gruppo, dalle 6 alle 12 persone, che insieme riflettono su un tema di interesse comune. Gli incontri prevedono un alto coinvolgimento dei partecipanti. Il counsellor ha il compito di facilitare i membri del gruppo, aiutandoli nel mettere a fuoco le problematiche emerse.

Partendo da una tematica condivisa, le persone si riuniscono con lo scopo di soddisfare bisogni comuni, superare una specifica problematica, impegnarsi per produrre cambiamenti personali o sociali. La durata degli incontri è di 2 ore e la cadenza degli incontri è settimanale.

Le tematiche che si possono affrontare

- Le emozioni: come gestirle
- Come gestire il conflitto
- Potenziare l'assertività: imparare a dire di no
- Come essere autentici
- La genitorialità
- L'autostima come nutrirla e rafforzarla
- La resilienza: allenamenti di raggiungimento di obiettivi
- La comunicazione di coppia

Qual'è l'obiettivo del Counselling di gruppo

L'obiettivo di un percorso di **Counselling di gruppo** centrato sulla persona, è di ampliare la possibilità di migliorare le competenze interpersonali dei partecipanti, offrendo agli stessi uno spazio per la crescita personale e per lo sviluppo dell'**empowerment**.