dott.ssa Marisa Mantovani

Catalogo attività

counseling, mediazione, facilitazione, formazione

Dott.ssa Marisa Mantovani
via Arrivabene, 60 – 46100 MANTOVA – Tel. 0376 222800 – 329 9614394
marisa.fly@tiscali.it – www.counselingmantova.it
P. IVA 02271820207

Presentazione

«Nella persona vi è una forza che ha una direzione fondamentalmente positiva. Più l'individuo è capito e accettato profondamente, più tende a lasciar cadere le false "facciate" e più si muove in una direzione positiva, di miglioramento».
Carl Rogers

Le attività presentate in questo catalogo hanno tutte un denominatore comune: *credere nelle grandi potenzialità di crescita, di sviluppo personale e relazionale, di ogni essere umano*. È possibile aumentare il proprio benessere, trasformare i momenti di crisi in risorse per il cambiamento. È possibile migliorare le proprie capacità di relazione e di convivenza, costruendo a partire da se stessi/e un ambiente più sano ed un mondo meno violento e più solidale. Tali potenzialità, presenti in ciascun@ di noi, ma spesso sopite o mortificate, hanno bisogno di essere stimolate, coltivate, nutrite attraverso strumenti appropriati, in grado di risvegliare *consapevolezza*, *motivazione*, *creatività* e di promuovere lo sviluppo delle giuste *abilità*.

Il catalogo ha lo scopo di illustrare queste attività e di esemplificarne alcune possibili declinazioni.

Nella prima parte, quattro schede spiegano brevemente in cosa consistono e come io intendo le pratiche di *counseling*, *mediazione*, *facilitazione* e *formazione*. Di ognuna evidenzio le caratteristiche fondamentali, gli obiettivi, gli strumenti, le tipologie di applicazione e i risultati possibili.

La seconda parte presenta una serie di *esempi di percorsi formativi*, attraverso schede che ne descrivono tipologia, obiettivi, metodologia e struttura. Va sottolineato che la struttura, così come il programma, può subire modificazioni sulla base delle specifiche necessità del committente e dei destinatari cui vanno rivolte le attività.

Chiunque sia interessat@ a qualcuna di queste iniziative, desideri visionare il programma completo dei percorsi formativi o semplicemente ricevere ulteriori informazioni, può contattarmi ai recapiti indicati in copertina.

Grazie per la cortese attenzione.

Un caloroso saluto.

Marisa Mantovani

Counseling individuale, di coppia e di gruppo

La relazione d'aiuto come percorso di crescita e cambiamento

Il *Counseling* è una relazione d'aiuto che si stabilisce tra un professionista dell'ascolto, della comunicazione e del sostegno ed una persona che si trova in situazione di momentanea difficoltà o crisi personale (a causa per esempio di separazioni, lutti, malattie, passaggi evolutivi, conflitti relazionali, decisioni importanti, ecc.) e che decide di ricorrere ad un aiuto esterno per facilitare la risoluzione positiva del proprio problema.

Il counseling *non è* psicoterapia: è un tipo di intervento che si rivolge a persone sostanzialmente *sane*, si occupa cioè di problematiche che non sono inquadrabili nelle tradizionali classificazioni della psicologia clinica e della psichiatria. L'oggetto del counseling è la qualità della vita dell'individuo, il suo grado di autonomia, il suo senso di soddisfazione esistenziale.

L'*obiettivo* è quello di offrire alla persona l'opportunità di esplorare e conoscere meglio la propria storia, il proprio mondo emozionale, gli schemi di pensiero, gli automatismi, i bisogni più profondi, al fine di aumentare il livello di consapevolezza, individuare e potenziare le proprie risorse, conseguire un maggiore benessere personale e relazionale.

L'*approccio* è *centrato sulla persona* nella sua interezza, con particolare attenzione all'integrazione fra le dimensioni corporea, emotiva, cognitiva, comportamentale. È basato sull'assenza di giudizio, l'accettazione incondizionata, l'empatia, nel pieno rispetto dell'unicità dell'individuo e della sua esperienza e nella convinzione che ciascuno racchiude in sé tutte le risorse per una realizzazione piena e soddisfacente del proprio disegno di vita.

Gli *strumenti* utilizzati, nell' approccio pluralistico-integrato che io propongo, sono principalmente l'ascolto attivo di matrice rogersiana, focusing, voice dialogue, tecniche espressive, mindfullness.

I cicli di counseling sono solitamente brevi: mediamente da cinque a dieci sedute di circa 90 minuti.

L'intervento di counseling può rivolgersi anche alla **coppia** che, attraversando una fase di crisi, senta il bisogno di un sostegno e di una guida per superare costruttivamente il momento di difficoltà.

Una terza modalità di intervento è quella che si svolge attraverso incontri di **gruppo**. Il gruppo diventa una risorsa preziosa per il singolo, in quanto moltiplica le prospettive dalle quali può essere visto e affrontato un problema, così come amplifica le possibilità di supporto di cui ciascuno ha bisogno nell'attraversamento di un disagio.

Il Counseling è una professione regolamentata ai sensi della legge 4/2013.

Approfondimenti al sito: ***www.counselingmantova.it***

Mediazione familiare e sociale

Comprendere se stess* e l'altr@ per superare il conflitto

Anche la Mediazione, come il Counseling, è una *relazione d'aiuto*. Il suo scopo è quello di aiutare le persone in conflitto ad affrontare e superare l'impasse relazionale in cui si trovano, qualunque sia l'oggetto del contendere e l'ambito in cui l'incomprensione è sorta.

Se ci si trova in una situazione di disagio relazionale - in ambito familiare, amicale, lavorativo, di vicinato, ecc. – in cui gli sforzi comunicativi e le buone intenzioni non bastano più per ripristinare l'intesa, la comprensione e la collaborazione con la persona con cui è iniziato il dissapore, allora è il momento di rivolgersi al Mediatore. Questi non è un giudice, non è un arbitro, il suo compito non è quello di accertare i fatti e di stabilire torti e ragioni, né di fare prediche o decidere soluzioni al posto dei diretti interessati. Il suo ruolo, che esercita grazie ad una specifica formazione professionale, è quello di un *facilitatore della comunicazione*, in grado di aiutare ciascuna delle parti in conflitto a comprendere meglio le ragioni e le dinamiche di quanto sta avvenendo e, qualora le parti fossero disposte ad incontrarsi al tavolo della mediazione, a ripristinare fra loro una comunicazione costruttiva e a trovare la miglior soluzione concordata al problema che le coinvolge.

Partecipare ad un percorso di mediazione significa non solo darsi la possibilità di superare il conflitto in cui si è coinvolti, ma anche vivere una sicura esperienza di crescita personale, in cui prendere contatto con le proprie emozioni e bisogni profondi, riattivare le proprie risorse relazionali e migliorare le proprie competenze comunicative.

La mediazione **sociale** è la più generale ed informale delle pratiche di mediazione. Con essa si può trattare ogni tipo di conflitto (che non implichi un reato) tra persone adulte: familiari, parenti, amici, soci, colleghi, vicini di casa, inquilini, proprietari, ecc.

La mediazione **familiare** è più specifica e ristretta ad un solo ambito e ad una sola tipologia di situazione conflittuale: quella della coppia in crisi, in vista, durante e dopo la separazione. In questo caso la mediazione è un percorso di fondamentale importanza, soprattutto se la coppia ha dei figli. Questi sono infatti i primi a risentire, anche per lungo tempo, degli effetti dannosi di conflitti protratti e mal gestiti. Inoltre, una coppia di genitori non cessa mai di essere tale, anche dopo la fine della relazione amorosa e dopo la separazione: deve continuare a relazionarsi per la gestione dei figli per molto tempo, dunque conviene a tutti che le relazioni siano improntate al massimo possibile di serenità e collaborazione.

Approfondimenti al sito: ***www.counselingmantova.it***

Facilitazione e supervisione di gruppi

Per un miglior funzionamento relazionale, organizzativo e decisionale

Lavorare in una dimensione di gruppo è la *conditio sine qua non* per raggiungere gli obiettivi istituzionali che ogni realtà, sia essa lavorativa od associativa, si è data, poiché consente la messa in comune di idee, risorse ed operatività.
Al contempo, essa è fonte continua di problemi, incomprensioni, conflittualità e, perciò stesso, inefficienza. La pressione delle responsabilità e delle scadenze, gli ostacoli che spesso si presentano nell'operatività quotidiana, le difficoltà nell'armonizzare le mansioni di ciascuno, portano sovente ad un carico di tensione che, se non opportunamente e periodicamente elaborato, alla lunga si traduce in scompensi sia per il singolo che per il gruppo: demotivazione, disinvestimento, fenomeni di *burnout*, nascita di incomprensioni e conflitti, minor capacità di gestire le difficoltà lavorative. Queste problematiche difficilmente possono essere affrontate e trasformate efficacemente *dall'*interno del gruppo, soprattutto se questo è già teatro di dinamiche conflittuali. E' possibile invece, con ottimi risultati, affrontare le problematiche lavorative, le tensioni emotive e le necessità del lavoro in équipe, attraverso l'intervento della figura di un *supervisore*, che funziona da facilitatore delle dinamiche relazionali e della comunicazione.

Al di là delle problematiche conflittuali, il gruppo può essere aiutato a funzionare meglio sul piano dei processi organizzativi e decisionali, attraverso l'utilizzo di una serie di tecniche che facilitano l'efficacia dei processi stessi: dalla messa a fuoco della *mission* e degli obiettivi, all'analisi dei problemi, alla produzione, elaborazione ed implementazione delle idee, alla programmazione e alla scelta degli strumenti, dei modi, dei tempi, alla distribuzione dei compiti, al monitoraggio e alla verifica dei risultati.

Supervisione e Facilitazione hanno molti punti in comune, ma anche delle specificità:

- la *supervisione* si occupa prevalentemente delle dinamiche relazionali all'interno del gruppo, dei vissuti personali e collettivi che interagiscono e possono interferire con lo svolgimento dei compiti e il raggiungimento degli obiettivi. Un tipico ambito di applicazione è quello di gruppi di lavoro che, in ambito professionale o di volontariato, rivolgono i propri servizi a persone in difficoltà (medici, psicologi, counselor, assistenti sociali, educatori, mediatori, ecc.) ed il cui carico di stress emotivo necessita dunque di spazi di ascolto ed elaborazione per evitare il fenomeno del *burn out*.
- la *facilitazione* si occupa prevalentemente dei processi organizzativi e decisionali, delle metodologie e degli strumenti che possono renderli più funzionali ed efficaci. Utilissima in tutti i contesti di lavoro di gruppo, sia aziendali che associativi o scolastici. Indispensabile quando, dal basso o dall'alto, si vogliano promuovere ed organizzare forme di partecipazione dei cittadini.

Entrambe lavorano sul piano del "processo", del metodo, rimanendo neutre rispetto al contenuto.

Approfondimenti al sito: ***www.counselingmantova.it***

Formazione

Imparare, scoprire, divertirsi, cambiare

La *formazione*, per come la intendo io, è un tempo dedicato alla crescita personale e relazionale, all'ampliamento di quelle conoscenze e competenze che servono per la vita, oltre che per il lavoro, e che non si possono apprendere soltanto attraverso una metodologia frontale e meramente teorica. Per questo io utilizzo sempre una metodologia esperienziale, che – servendosi di una molteplicità di strumenti (giochi, esercizi, role playing, danza, teatro, scrittura, disegno, attività di socializzazione, messa in gioco dell'esperienza personale, ecc.) – consente un reale lavoro su di sé, un potenziamento dell'autoconsapevolezza e delle risorse personali ed un efficace apprendimento sul piano pratico.

Nella formazione applico gli stessi principi che caratterizzano tutte le altre mie attività: setting sicuro, accoglienza, non-giudizio, accettazione incondizionata, ascolto attivo, congruenza, libertà, spazio per il corpo e per le emozioni.

Come mi hanno spesso confermato l'esperienza e gli stessi partecipanti ai miei corsi, la formazione – quando è esercitata in questo modo e secondo questi principi – risulta essere una vera e propria relazione di aiuto, oltre che una fonte di apprendimento e di cambiamento.

Non manca il divertimento, perché non manca mai il *gioco*. Il gioco è uno strumento fondamentale di crescita e di apprendimento. È infatti questa la sua funzione in natura: si gioca per imparare. E perché col gioco si impara? Perché il gioco ci permette di *sbagliare* e dunque di *esplorare* e *sperimentare*. E' una *sospensione della realtà*, che consente di conoscerla meglio, di esplorarla e di rimodellarla.

Le *tematiche* di cui prevalentemente mi occupo: comunicazione efficace, arte dell'ascolto e della relazione d'aiuto, mediazione e gestione nonviolenta dei conflitti, intelligenza emotiva, autostima, assertività, auto-efficacia, sostegno alla genitorialità e alla relazione educativa, facilitazione del lavoro di gruppo e dei processi decisionali e partecipativi.

A chi può servire questo tipo di formazione: insegnanti, studenti, educatori, genitori, formatori, counselor, psicologi, medici, manager, coordinatori, assistenti sociali, volontari e a tutte le persone che, nella propria professione o nella vita privata, desiderano migliorare ed affinare le proprie competenze relazionali, comunicative, gestionali.

L'attività formativa si avvale di diverse possibili *strutturazioni* e *format*, a seconda delle esigenze e degli scopi cui è diretta:

- ***corso*****:** viene dato molto spazio all'aspetto teorico, tuttavia l'aspetto esperienziale (esercitazioni, giochi, ecc.) è sempre presente, in quanto considerato essenziale per l'apprendimento.
- ***laboratorio*****:** lo spazio riservato all'esperienzialità è prevalente, di conseguenza la teoria ha uno spazio più limitato e non necessariamente strutturato (può presentarsi sottoforma di riflessione sulle attività svolte o di stimolo iniziale o di scheda didattica, ecc.)
- ***workshop*****:** è esclusivamente esperienziale, pur prevedendo una fase di riflessione e restituzione post-attività. Può costituire un momento di approfondimento operativo di tematiche già trattate in un laboratorio o in un corso, o al contrario funzionare da presentazione e primo contatto con una nuova tematica.

Nelle pagine seguenti è presentata un'ampia scelta di proposte formative, di vario taglio e tipologia, rivolte a diversi target e anche adattabili a specifiche esigenze.

La gestione nonviolenta dei conflitti

"I conflitti nel mondo sono lo specchio dei nostri conflitti interni irrisolti"
Eckhart Tolle

Corso – laboratorio per imparare a gestire efficacemente le proprie emozioni, le relazioni e le situazioni conflittuali...

Obiettivo del percorso:

Diventare consapevoli delle dinamiche e dei meccanismi che stanno alla base della generazione dei conflitti, sia in termini generali/culturali, che a livello soggettivo e personale; acquisire strumenti e tecniche comunicative per gestire al meglio le situazioni conflittuali e prevenire esiti distruttivi.

Metodologia:

prevalentemente esperienziale, con finestre di approfondimento teorico, giochi, attività di gruppo, role playing, momenti di confronto sull'esperienza diretta delle partecipanti.

Struttura:

***Durata*: 7 incontri di 3 ore**
***Destinatari*: tutti coloro che, nella vita privata o in ambito lavorativo, sentono il bisogno di affinare le proprie tecniche comunicative e di gestione delle problematiche relazionali**
***Partecipanti*: min 10 - max 20**

Mediazione sociale e gestione dei conflitti

Corso di formazione per mediatori

Obiettivo del percorso:

Apprendere l'arte dell'aiutare gli altri a gestire costruttivamente i propri conflitti, in qualunque ambito questi si manifestino (lavoro, scuola, famiglia, coppia, associazioni, ecc.), attraverso le tecniche della comunicazione empatica, dell'ascolto attivo e del problem solving.

Metodologia:

teorica ed esperienziale, con l'ausilio di schede didattiche, giochi, attività di gruppo, role playing, esercitazioni.

Struttura:

***Durata*: 7 incontri di 3 ore (corso base); 15 incontri di 3 ore (corso avanzato);**
***Destinatari*: aspiranti mediatori, insegnanti, educatori, assistenti sociali, amministratori di condominio, dirigenti di comunità, coordinatori, dirigenti, forze dell'ordine, ecc.**
***Partecipanti*: min 10 - max 20**

L'ascolto e la relazione d'aiuto

Corso per operatori della relazione d'aiuto (educatori, insegnanti, assistenti sociali, ecc.) e per tutt* coloro che desiderano migliorare le proprie capacità di aiutare e sostenere gli altri (e se stessi).

Obiettivo del percorso:

Apprendere le principali tecniche per riuscire ad offrire un sostegno efficace alle persone in difficoltà, facilitando l'emersione di una maggiore auto-consapevolezza e l'individuazione delle risorse più adeguate per superare i momenti di crisi.

Metodologia:

teorica ed esperienziale, con l'ausilio di schede didattiche, giochi, attività di gruppo, role playing, esercitazioni.

Struttura:

***Durata*: 7 incontri di 3 ore**

***Destinatari*: tutte le persone che, in ambito lavorativo, associativo o privato, abbiano a che fare con persone in difficoltà o con bambini e adolescenti (ad es. assistenti sociali, assistenti familiari, medici, infermieri, educatori, psicologi, operatori di sportelli di ascolto, ecc.)**

***Partecipanti*: min 10 - max 20**

GENITORI IN CORSO

percorso di sostegno alla genitorialità

Corso-laboratorio per riflettere sul proprio essere genitori e migliorare le relazioni con i figli e nella coppia.

Obiettivo del percorso:

Cosa significa essere genitori oggi? Come comunicare efficacemente con i figli? Come ascoltarli e farsi ascoltare? Come gestire i conflitti? Come accordarsi, nella coppia, rispetto alle questioni educative? Come costruire un rapporto solido, di fiducia e rispetto, che regga anche alla prova dei turbamenti dell'adolescenza? Queste sono alcune delle domande a cui il percorso laboratoriale intende offrire risposte operative.

Metodologia:

Esperienziale, con momenti di approfondimento teorico e di confronto sull'esperienza dei partecipanti, analisi dei casi attraverso il role playing, esercitazioni intra ed extra laboratorio.

Struttura:

***Durata*: 10 incontri di 2,5 ore**
***Destinatari*: genitori e genitrici**
***Partecipanti*: min 6 - max 12**

Crescere in gruppo

leadership, facilitazione, processi decisionali

Corso-laboratorio per dirigenti, operatori e componenti di associazioni, partiti, aziende.

Obiettivo del percorso:

Costruire o rafforzare la coesione e l'affiatamento del gruppo, la condivisione di valori e obiettivi; acquisire consapevolezza delle dinamiche interne al gruppo; affinare strumenti organizzativi; apprendere tecniche di facilitazione e di gestione partecipata ed efficace dei processi decisionali.

Metodologia:

teorica ed esperienziale, con l'ausilio di schede didattiche, giochi, attività di gruppo, role playing, esercitazioni.

Struttura:

***Durata*: 5 incontri di 3 ore**
***Destinatari*: gruppi, associazioni, aziende**
***Partecipanti*: min 10 - max 20**

L'INCONTRO INTERCULTURALE

Corso – laboratorio per imparare a gestire meglio la relazione con persone e utenti di altre culture.

Obiettivo del percorso:

Avvicinarsi con maggiore consapevolezza e competenza al mondo dell'Altr@, del diverso da sé, riflettendo sui meccanismi profondi, cognitivi ed emotivi, che ci fanno reagire alla sfida della diversità in modo difensivo o in modo esplorativo ed acquisendo strumenti per trasformare davvero l'incontro in un'esperienza di crescita.

Metodologia:

teorica ed esperienziale, con l'ausilio di schede didattiche, giochi, attività di gruppo, role playing, esercitazioni.

Struttura:

***Durata*: 5 incontri di 3 ore**

***Destinatari*: mediatori, educatori, insegnanti, medici, personale sanitario, personale della pubblica amministrazione, forze dell'ordine e tutti coloro che, per professione o per interesse personale, si trovino a contatto con persone di altre culture.**

***Partecipanti*: min 10 - max 20**

il teatro dei sensi

inedite esplorazioni sensoriali per sperimentare nuove prospettive di sé

Laboratorio espressivo con utilizzo delle tecniche del teatro dell'oppresso, dello psicodramma e del counseling.

Obiettivo del percorso:

Approfondire la conoscenza e la consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità espressive, attraverso un lavoro di de-meccanizzazione dalle abitudini corporee, di ampliamento dei propri registri sensoriali e percettivi e di riequilibrio nel rapporto tra la dimensione fisica, mentale, emozionale.

Metodologia:

Teatro dell'Oppresso, psicodramma, counseling espressivo.

Struttura:

***Durata*: 5 incontri di 3 ore**
***Destinatari*: tutti**
***Partecipanti*: min 10 - max 20**

il teatro dell'ascolto

ascolto di sé e dell'altr@ attraverso la comunicazione corporea

Laboratorio espressivo con utilizzo delle tecniche del teatro dell'oppresso, dello psicodramma e del counseling.

Obiettivo del percorso:

Sensibilizzarsi all'ascolto di sé e dell'altr@, alla pratica dell'empatia e del contatto profondo, attraverso la comunicazione corporea e l'attivazione completa dei propri canali sensoriali ed espressivi.

Metodologia:

Teatro dell'Oppresso, psicodramma, counseling espressivo.

Struttura:

***Durata*: 5 incontri di 3 ore**
***Destinatari*: tutti**
***Partecipanti*: min 10 - max 20**

consapevolezza autostima e ascolto di sé

Gruppo di crescita, di incontro e di confronto, per scoprire come ascoltarsi di più ed aumentare autoconsapevolezza ed autostima.

Obiettivo del percorso:

Imparare a riconoscere ed ascoltare le proprie voci interiori, il corpo, le emozioni, i bisogni; entrare in dialogo con il proprio "critico interiore" e trasformarlo in alleato prezioso per accrescere forza ed autostima.

Metodologia:

Counseling di gruppo, con utilizzo del Voice Dialogue, momenti di approfondimento teorico ed attività esperienziali.

Struttura:

***Durata*: 10 incontri di 2,5 ore**
***Destinatari*: tutti**
***Partecipanti*: min 6 - max 12**

Donne in gioco
emozione, corpo, relazione

Percorso-laboratorio di crescita personale e relazionale, attraverso le tecniche del teatro dell'oppresso e del counseling espressivo.

Obiettivo del percorso:

Scopo del laboratorio è affrontare alcuni nodi problematici dell'esperienza femminile (quali ad esempio dinamiche conflittuali, relazioni violente, ansia, senso di insicurezza e d'impotenza), prendere coscienza dei propri blocchi e riscoprire strumenti e risorse per superare i problemi in modo creativo, mettendo in gioco non solo la dimensione razionale, ma anche quella emotiva e corporea.

Metodologia:

Teatro dell'Oppresso, counseling espressivo.

Struttura:

***Durata*: 10 incontri di 3 ore**
***Destinatari*: donne**
***Partecipanti*: min 10 - max 14**

Donne alle radici di Sé

fragilità, forza, amore, realizzazione

Gruppo di crescita e di auto-valorizzazione per trovarsi e ri-trovarsi insieme ad altre donne.

Obiettivo del percorso:

In un clima di accoglienza, ascolto ed empatia, si esplorano temi importanti come la relazione, il conflitto, l'affettività, la solitudine, la violenza, il valore di sé, il senso della propria vita. Per approfondire la conoscenza e la consapevolezza di sé, aprirsi all'ascolto del corpo, delle proprie emozioni e dei propri bisogni, potenziare l'autostima, l'assertività e l'autoefficacia.

Metodologia:

prevalentemente esperienziale, con finestre di approfondimento teorico, giochi, attività di gruppo, momenti di confronto sull'esperienza diretta delle partecipanti.

Struttura:

***Durata*: 10 incontri di 3 ore**
***Destinatari*: donne**
***Partecipanti*: min 8 - max 12**

il Dialogo delle Voci

Per conoscere ed integrare i nostri Sé nascosti

Corso-laboratorio esperienziale per approfondire la conoscenza di sé, ascoltare ed integrare i propri Sé nascosti, scoprire nuove risorse.

Obiettivo del percorso:

Entrare in contatto con le molteplici sfaccettature della propria personalità, esplorare la ricchezza delle potenzialità, imparare ad ascoltare ed armonizzare la molteplicità dei bisogni, per intraprendere la via di una maggiore integrazione e rispetto di sé.

Metodologia:

Counseling di gruppo, con utilizzo del Voice Dialogue, momenti di approfondimento teorico ed attività esperienziali.

Struttura:

***Durata*: 6 incontri di 2,5 ore**
***Destinatari*: tutti**
***Partecipanti*: min 6 - max 12**

Corso-laboratorio esperienziale di primo livello per apprendere una tecnica raffinata di contatto profondo con il proprio corpo ed attivare nuove risorse di consapevolezza e di cambiamento.

Obiettivo del percorso:

Imparare ad ascoltare, consapevolizzare ed accogliere ciò che il corpo ci comunica, attraverso il suo specifico linguaggio, per attingere alla sua profonda saggezza, usufruire delle sue intuizioni e produrre significativi cambiamenti nel nostro rapporto con noi stess*.

Metodologia:

Counseling di gruppo, con utilizzo della tecnica del focusing, momenti di approfondimento teorico ed attività esperienziali.

Struttura:

***Durata*: 6 incontri di 2,5 ore**
***Destinatari*: tutti**
***Partecipanti*: min 8 - max 14**

Caro diario...

laboratorio di scrittura autobiografica
conoscersi e narrarsi attraverso la scrittura

Obiettivo del percorso:

Approfondire la conoscenza e la consapevolezza di sé, ricostruire la trama della memoria e delle memorie della propria vita, il significato e l'importanza dei percorsi fatti, le ineffabili relazioni tra gli accadimenti e i nostri bisogni profondi, attraverso uno strumento – la scrittura – che efficacemente si presta ad una puntuale riflessione su di sé e ad una maggiore comprensione del proprio percorso evolutivo.

Metodologia:

Counseling espressivo con utilizzo delle tecniche di scrittura autobiografica.

Struttura:

***Durata*: 5 incontri di 3 ore**
***Destinatari*: tutti**
***Partecipanti*: min 8 - max 14**

Laboratori ludico-espressivi per bambine e bambini (5 - 10 anni)

Alla scoperta delle regole.
Il mondo straordinario delle emozioni.

Obiettivo del percorso:

Intrattenere giocosamente i bambini e favorire la loro socializzazione, affrontando due temi che hanno grande importanza nella loro vita: il rapporto con le regole e il rapporto con le emozioni. Si intende agevolare l'espressione e la consapevolezza delle emozioni, in modo da imparare a gestirle senza nuocere a sé e agli altri.

Metodologia:

ludica, con l'utilizzo di tecniche teatrali, espressive e di giochi cooperativi.

Struttura:

***Durata*: 4 incontri di 2 ore**
***Destinatari*: bambin* (5-10 anni)**
***Partecipanti*: min 10 - max 20**

Educare con-tatto

per superare
la violenza di genere

Percorso educativo per le scuole secondarie di primo e di secondo grado (in collaborazione con Telefono Rosa)

Obiettivi del percorso:

- informare e sensibilizzare le giovani e i giovani rispetto al fenomeno della violenza di genere, favorendo una presa di coscienza delle sue dinamiche e delle sue cause e attivando la capacità di riconoscere, prevenire e scongiurare situazioni a rischio;
- promuovere l'adozione di modelli relazionali improntati al rispetto dell'altr@ e di se stess*, alla valorizzazione delle differenze, alla nonviolenza;
- stimolare la crescita delle competenze relazionali e psico-affettive, per prevenire i comportamenti violenti.

Metodologia:

Metodologia partecipativa ed esperienziale. A momenti di illustrazione teorica, anche con l'ausilio di slide, vengono affiancate attività esperienziali, esercizi, giochi, test, role playing, utilizzo di testi e filmati.

Struttura:

Durata: 5 incontri di 2 ore
Destinatari: ragazze e ragazzi delle scuole secondarie di primo e secondo grado
N. partecipanti: la classe