

## **Fondamenti del Counseling**

Durante le lezioni sui fondamenti del Counseling insegniamo le caratteristiche specifiche di un colloquio di Counseling. Come sempre sia con lezioni teoriche che pratiche. Crediamo nell'importanza dell'esperienza per poter integrare al meglio le teorie apprese.

Forniamo le basi del colloquio: dall'accoglienza gentile e disponibile all'aiutare il cliente a comprendere al meglio la domanda che porta, alla presa di responsabilità rispetto a tale domanda e al lavoro che si andrà a fare insieme. Insegniamo vari tipi di intervento a seconda della tematica e della persona che ci troviamo di fronte.

Viene insegnata la cura dell'anamnesi, domande precise e aperte per poter meglio comprendere il cliente ma soprattutto aiutarlo a comprendersi. Abbiamo bisogno come Counselor di mostrarci attenti e curiosi: riteniamo importante che questa cura e attenzione siano sincere e perché questo possa avvenire diamo risalto alle qualità che il Counselor ha bisogno di sviluppare.

Inoltre proponiamo un lavoro di crescita personale che la scuola offre per poter sviscerare i propri blocchi per poter quindi aiutare al meglio gli altri. Oltre all'anamnesi che va insegnata con molta cura, ci soffermiamo, come detto in precedenza, sulla pratica: insegniamo a condurre un colloquio interamente cognitivo, così come ad inserire nello stesso una visualizzazione, un contatto col sentire, un esercizio di gestalt, oppure un disegno o, ancora, una costellazione con dei pupazzetti. Le tecniche da noi insegnate e proposte sono il frutto della lunghissima esperienza, maturata in anni di lavoro.

Diamo molta attenzione allo stato di presenza dell'operatore. La preparazione prima di un colloquio, così come la cura di sé alla fine degli stessi: questo per preservare la qualità degli interventi quanto la propria persona per evitare situazioni di burnout.

Per migliorare la qualità della presenza dell'operatore, la scuola offre meditazioni e altri strumenti al fine di entrare in contatto profondo con le proprie risorse. Il lavoro sulla scoperta e l'ampliamento delle proprie risorse risulta essere un'ancora essenziale durante la pratica del nostro modo di fare Counseling.

Naturalmente fanno parte delle lezioni di Counseling argomenti fondamentali quali l'ascolto attivo, l'empatia, la riformulazione, l'attenzione alla comunicazione verbale e non verbale.

Si affronta la domanda nel counseling: che cosa veramente chiede il cliente che si rivolge al Counselor. Le caratteristiche che devono avere il contratto e il setting. Se la cornice in

cui ci si muove è chiara fin dall'inizio i risultati in termini di raggiungimento degli obiettivi saranno soddisfacenti.

A proposito di obiettivi tracciamo una guida che racchiude le linee fondamentali per la comprensione degli stessi. La maggior parte dei clienti arriva da noi con l'idea chiara su quello che non vuole, pochi sanno valutare invece con chiarezza esattamente quello che vogliono e in base a questo ad investire in termini di tempo, energia e denaro. La lezione contiene i principi per chiarire gli obiettivi perché siano formulati in modo positivo, semplice, compatibile con l'etica del Counseling oltre ad essere verificabili.

Durante tutta la Scuola vengono utilizzate varie forme di esercitazioni: colloqui simulati, con feedback da parte dei colleghi, dei tutor e dei docenti. Triadi: colloqui simulati in gruppi di tre, così da avere un Counselor, un cliente e un supervisore che darà poi il suo feedback. Inoltre verranno svolte altre esercitazioni, in ogni week end di scuola, a seconda dell'argomento trattato.