

## "Corso di comunicazione e relazione"

basato sui principi del counselling: *come aiutare se stessi e gli altri*  
+++ con nuovi contenuti! +++

Gennaio – Dicembre 2019

### Descrittivo del corso:

Comunicare con noi stessi e con chi ci sta attorno, scambiare informazioni, creare relazioni e mantenerle sono cose che facciamo tutti i giorni, sono un impegno quotidiano. Passiamo il nostro tempo comunicando, dentro e fuori di noi, con l'ambiente che ci circonda: a volte lo facciamo con naturalezza, altre, ci sentiamo in difficoltà.

L'obiettivo della prima parte del corso è permettere ad ogni partecipante di individuare i propri modi di stare con se stesso e con gli altri, i propri modi di reagire agli stimoli comunicativi e relazionali, nella quotidianità, quando ci sentiamo "sotto pressione" e quando ci sembra che superino il nostro limite.

Nella seconda parte, ogni partecipante, dopo essersi reso consapevole delle proprie attitudini e dei propri meccanismi, potrà riflettere e sperimentare nuovi modi di comunicare, nuove modalità di stare con gli altri, di relazionarsi, più funzionali al raggiungimento dei propri obiettivi.

### Il corso vuole permettere ai partecipanti di:

- ✓ Migliorare le proprie competenze comunicative;
- ✓ Identificare modalità relazionali funzionali;
- ✓ Acquisire consapevolezza nei rapporti umani professionali e personali;
- ✓ Riflettere sul concetto di empatia e sul tema del rispetto dei confini tra se stessi e gli altri;
- ✓ Applicare in modo pratico gli strumenti appresi in situazioni del proprio contesto professionale e personale;
- ✓ Riscoprire modalità di pensiero positive, rivolte all'ottimismo che incentivano l'autostima e il piacere di vivere;
- ✓ Offrire aiuto a persone in difficoltà utilizzando modalità consapevoli e strategie funzionali.

## Programma:

Giorno	Tematiche
sa 19 gennaio <b>Turcati Zobrist</b>	<b>L'essere umano</b> I bisogni dell'essere umano – le contraddizioni dell'essere umano – la complessità dell'essere umano – relazione e contenuto – il condizionamento delle rappresentazioni personali – giudizio e pregiudizio – l'idea postmoderna – esempi pratici.
sa 23 febbraio <b>Turcati Zobrist</b>	<b>La relazione in pratica</b> Esercizi di ascolto e centratura - cosa è il giudizio e come posso gestirlo – accenni di neurobiologia – sensazioni/pensieri/emozioni – il potere della mente – cosa significa “stare bene”.
ve 22 marzo <b>Turcati Zobrist Carbini</b>	<b>Emozioni e Presenza</b> Cosa sono le emozioni, come nascono, come si manifestano - strumenti pratici per gestire le proprie emozioni - umiltà e determinazione - strategie cognitive e fisiche - mappa del trampolino. Esercizi pratici per gestire le emozioni - il respiro. Consapevolezza e presenza.
sa 13 aprile <b>Turcati Zobrist</b>	<b>I sistemi di difesa</b> Situazioni di difficoltà emotionale - azioni e modalità di pensiero nella difficoltà – tipologia delle difese – la rabbia - aggressività/confitto – amplificazione relazionale – sistemi motivazionali - meccanismi di risoluzione – scelta e intenzione - esercizi pratici.
ve 17 maggio <b>Turcati Zobrist</b>	<b>La narrativa</b> La teoria della narrativa: Il potere delle parole - le parole creano realtà - parole che incastrano - parole che guariscono. Decostruzione e ricostruzione di narrative - esercizi pratici.

ve 7 giugno <b>Turcati Zobrist</b>	<b>L'aiuto efficace</b> Cosa significa aiutare – l'empowerment – rispetto ed empatia – aiutare: quando/come aiutare – il ruolo di chi aiuta e quello di chi viene aiutato – strategie d'aiuto funzionali e disfunzionali - la resilienza.
sa 7 settembre <b>Ferrara</b>	<b>Le abilità comunicative all'opera</b> Brevi concetti strutturanti e chiarificatori sulla comunicazione - esercizi con esempi reali e autentici per allenare ed esplorare "il comunicare" – il concetto di problema e comportamento - le abilità di aiuto e di confronto - la collisione di bisogni e di valori - la comunicazione win/win.
ve 4 ottobre <b>Turcati Zobrist</b>	<b>Il colloquio d'aiuto</b> Spontaneità e colloquio strutturato – la richiesta e l'invio – l'accoglienza – il rispetto per le scelte altrui – la scaletta delle domande – l'obiettivo di chi aiuta/l'obiettivo lavorabile – curiosità, disponibilità, empatia – controllo del colloquio e accettazione dell'imprevedibilità.
sa 9 novembre <b>Zobrist Turcati</b>	<b>Il colloquio d'aiuto</b> Sperimentazione pratica
ve 13 dicembre <b>Turcati Zobrist</b>	<b>Sperimentazione pratica 2 e chiusura</b> Sintesi e ripresa dei concetti chiave – domande – esercizi pratici – conclusione.

**Colloqui personali:** su richiesta dei partecipanti e per la durata del corso, i counsellors dello *Studiocounselling* saranno a disposizione per colloqui personali a prezzo speciale (60.- Fr./ora).

**Date:** 10 incontri, un venerdì o sabato al mese, da gennaio a dicembre 2019 (vacanze scolastiche escluse).

**Orari:** 09.00 - 12.15 / 13.15 - 16.30

**Luogo:** Centro Comunale Aragonite, Via ai Boschetti 10, 6928 Manno.

**Costo:** CHF 1'800.-

**Destinatari:** operatori sociali, socio-sanitari, socio-educativi, curatori, tutori, medici, infermieri, docenti, psicologi, responsabili del personale, direttori d'azienda e tutti colori che intendono perfezionare l'approccio alla relazione, le tecniche del colloquio e della relazione quotidiana.

**Numero partecipanti:** minimo 12, massimo 20

**Formatori:**

***Rolando Zobrist***

Counsellor/consulente in ambito psicosociale accreditato SGfB con dipl. fed. a indirizzo cognitivo relazionale, supervisore, didatta, ipnotista, formatore in diversi istituti, docente di materia sanitaria CRS, esperto federale per gli esami di categoria. Marito e padre di tre splendidi figli è amante della musica Blues e Country, del mare e della montagna e naturalmente degli esseri umani che vanno riconosciuti nel proprio valore e nelle proprie risorse.

***Sarah Turcati***

Counsellor/consulente in ambito psicosociale professionale accreditato SGfB a indirizzo cognitivo relazionale, docente di scuola dell'infanzia. Interessata all'interazione tra corpo, mente e cervello, alla ricerca di modalità funzionali di comunicazione al fine di migliorare la propria qualità di vita. Amante della natura, della vita e curiosa del mondo.

***Paolo Ferrara***

Counsellor professionista Approccio Centrato sulla Persona (Carl Rogers), counsellor aziendale leader e team EOC, consulente in ambito psicosociale con diploma federale SGfB, formatore metodo Gordon comunicazione efficace (USA) e Leadership LEO (Leading and Empowered Organization, USA).

***Dante Carbini***

Per la maggior parte della sua vita Dante ha giocato a baseball, giocando anche nella Nazionale Italiana con la quale ha partecipato alle Olimpiadi di Atlanta'96. Questo lavoro gli ha permesso di dedicarsi allo studio e alla ricerca del movimento e delle potenzialità fisiche del corpo.

Dal 1997 al 2000 ha frequentato la "Scuola per Animatori Professionali della Regione Piemonte", che gli ha dato la possibilità di fare varie esperienze lavorative in diversi ambiti sociali.

Queste esperienze hanno alimentato la volontà di continuare la ricerca delle potenzialità fisiche ed espressive del corpo come mezzo di comunicazione e relazione, Ha così deciso di dedicarsi allo studio del teatro e nel 2004/2005 ha frequentato la scuola "École Philippe Gaulier" a Parigi.

Dopo aver partecipato a diversi spettacoli, negli ultimi anni ha avuto l'opportunità di condividere e sviluppare la ricerca sul corpo come strumento di interazione e relazione.

via capelli 28  
6900 lugano- CH  
tel: +4191 9703124  
info@studiocounselling.ch  
www.studiocounselling.ch



**Assistanti:** per la gestione delle lezioni, i formatori potranno avvalersi della collaborazione di alcuni assistenti.

**Modalità didattiche:** lezioni frontali, giochi, giochi di ruolo e applicazioni pratiche.

**Certificato:** attestato di frequenza.

**Termini e condizioni di iscrizione:**

- Per iscriversi al corso si prega di inviare la scheda d'iscrizione, debitamente compilata, **entro il 16 dicembre 2018**, al seguente indirizzo:  
[s.turcati@studiocounselling.ch](mailto:s.turcati@studiocounselling.ch) oppure a Studiocounselling - via Capelli 28 - 6900 Lugano.
- L'avvenuta iscrizione sarà confermata tramite email che conterrà anche gli estremi necessari per effettuare il versamento.
- L'iscrizione sarà ritenuta valida a tutti gli effetti solo dopo l'avvenuto pagamento del corso che dovrà essere effettuato **entro e non oltre il 31 dicembre 2018**, salvo accordi preventivamente presi con lo *Studiocounselling*.
- In caso di annullamento del corso da parte dello *Studiocounselling*, l'iscritto avrà diritto al rimborso dell'intera quota di iscrizione.
- Non si avrà diritto al rimborso della quota se la partecipazione sarà annullata dall'iscritto durante i 15 giorni che precedono l'inizio del corso.

via capelli 28  
6900 lugano- CH  
tel: +4191 9703124  
info@studiocounselling.ch  
www.studiocounselling.ch



## SCHEDA D'ISCRIZIONE

### **“Corso di comunicazione e relazione” 2019**

Cognome:.....

Nome:.....

Indirizzo Privato:.....

.....

Telefono:.....

Cellulare:.....

Email:.....

Professione:.....

Luogo di lavoro:.....

Indirizzo lavoro:.....

.....

Telefono lavoro:.....

Confermo di aver letto i termini e le condizioni del corso.

Luogo e Data:..... Firma:.....

**Iscrizioni da inviare entro il 16 dicembre 2018 al seguente indirizzo:**

[s.turcati@studiocounselling.ch](mailto:s.turcati@studiocounselling.ch) oppure a: *Studiocounselling - via Capelli 28 - 6900 Lugano - CH*