

Scuola di Counseling e Coaching

indirizzo Voice Dialogue – Metodo InnerTeam

InnerTeam propone un approccio integrato che non prescinde mai dalla realtà della condizione umana mente-corpo. Il Metodo ha ormai quasi vent'anni di esperienza ed è caratterizzato da una costante ricerca di miglioramento. Alla sua base, il modello filosofico di riferimento è la “Psicologia dei sé e dell’io cosciente” (Hal e Sidra Stone) e il modello di esperienza corporea del “BMD” – BodyMindDialogue® (Dialogo mente-corpo, creato da Franca Errani).

Il Metodo InnerTeam vede il benessere della persona come equilibrio dinamico tra forze antagoniste che possono essere conosciute e gestite in modo flessibile e costruttivo.

Il Voice Dialogue (Dialogo delle Voci) e il BodyMindDialogue® ne costituiscono le principali tecniche esperienziali, integrate dal percorso energetico dei chakra abbinato alla mappa dei sé interiori, la meditazione, l’Imagery, il Counseling espressivo, il lavoro sul sogno con tecniche originali, la Psicogenealogia, il Modello A.N.I.M.A.

Il fatto di coinvolgere il corpo in modo così pregnante rende il lavoro più rapido, più profondo, e radica l’esperienza nel luogo migliore perché vi resti “memorizzata”: il nostro corpo. Questo approccio fortemente esperienziale fa sì che gli elementi teorici siano compresi più facilmente e rapidamente. Un altro elemento di particolare rilevanza è rappresentato dal lavoro sull’energia. La sensibilità energetica viene ampliata con esercizi mirati, che rendono il partecipante consapevole di questa realtà più sottile ma fondamentale per gestire i vari sé interiori, soprattutto nelle relazioni interpersonali.

Rispetto al lavoro sul sogno, che ha le sue basi nella psicologia dei sé, vengono utilizzate nei gruppi tecniche di rappresentazione con i partecipanti, che rendono il lavoro molto interattivo e di grande impatto; nel lavoro sulla psicogenealogia si utilizzano il genogramma e la mappa dei sé (dominanti e sconosciuti) all’interno del sistema familiare.

Un altro elemento importante è il “modello A.N.I.M.A”, (cfr. bibliografia di base) adatto al lavoro sulla visione e la realizzazione di progetti con particolare attenzione alla realtà aziendale. Anche questo modello viene insegnato e sperimentato con il coinvolgimento dell’esperienza corporea.

DESTINATARI

Come percorso esistenziale di autoconoscenza, il Metodo InnerTeam può essere sperimentato, appreso e utilizzato come capacità di ascolto e comunicazione nelle relazioni interpersonali, nella gestione delle emozioni, nella riorganizzazione delle risorse personali nell’ambito del proprio progetto di vita.

Il Counseling, come anche il Coaching, può essere innanzitutto considerato un’abilità professionale *trasversale* ai diversi ambiti lavorativi, terapeutici e non terapeutici, in ambito

aziendale e privato.

Infine sia il Counseling che il Coaching sono attività professionali che favoriscono la soluzione di problemi individuali o di gruppo, aiutando le persone a scoprire e valorizzare la ricchezza delle proprie risorse interiori e a trovare le risposte più adeguate nei momenti sfidanti della vita.

PERCORSO FORMATIVO

Il **Biennio Formativo** pone l'accento sullo sviluppo della consapevolezza di se stessi (dimensione intrapsichica) e delle dinamiche relazionali (dimensione inter-psichica), pur non trascurando lo sviluppo di competenze comunicative e di gestione emozionale che possono essere utili *in modo trasversale* per una vasta gamma di professionalità.

Il Biennio consente di accedere ad un **Terzo anno** in cui sarà privilegiato lo sviluppo di competenze professionali nell'ambito del Counseling e del Coaching.

Per accedere al biennio occorre un diploma di scuola media superiore, oppure la laurea. Per l'iscrizione occorre inviare il proprio curriculum ed è opportuno un colloquio preliminare con uno dei docenti.

- Il **Biennio** prevede 22 giorni di lavoro per ogni anno, per un totale di 44 giornate (352 ore) cui si richiede l'aggiunta di almeno 10 ore di percorso individuale.

- Il **Terzo Anno** prevede 26 giorni di lavoro seminariale, per un totale di 208 ore. Il Percorso Formativo, pur mantenendo presenti gli aspetti di autoconsapevolezza e di integrazione dei vari aspetti della personalità come nel Biennio, si focalizza in modo più approfondito sull'acquisizione di abilità e competenze aventi valenza professionale. I due aspetti restano comunque inscindibili, perché la figura del Counselor e del Coach si forma con il presupposto di una costante attenzione anche al proprio percorso personale. La Formazione professionale prevede quindi un maggiore ricorso ad esercizi pratici per lo sviluppo delle capacità tecniche, l'utilizzo di simulate, l'esplorazione delle tematiche proposte di volta in volta in un'ottica di futura applicazione pratica.

Le ore di insegnamento prevedono orientativamente 30% di teoria, 20% di lavoro a mediazione corporea e 50% di esercitazioni ed attività esperienziali. La frequenza alle lezioni è obbligatoria per almeno l'80% del monte ore previsto dalla Scuola.

Si raccomanda comunque che i seminari persi siano recuperati l'anno successivo.

Nell'ambito della scelta professionalizzante, occorre poi che l'allievo svolga un tirocinio di 180 ore secondo modalità concordate con la Scuola e certifichi un percorso personale individuale di almeno 25 ore (comprehensive delle 10 ore richieste nel Biennio) con l'utilizzo della tecnica del Voice Dialogue o altra con orientamento vicino a quello offerto dalla Scuola.

Il cosiddetto "**Corso-Base**", 6 giornate esperienziali a cadenza mensile, è **propedeutico al Biennio**. E' tuttavia possibile iscriversi anche senza averlo frequentato, purché ci si impegni a recuperarlo, preferibilmente entro il primo anno. Quando si è già allievi della Scuola, per l'iscrizione al Corso Base sono previste condizioni di favore.

Il Percorso intreccia costantemente le due grandi aree della **Autoconsapevolezza** e della **Formazione**, accentuando un aspetto o l'altro in relazione al tema trattato, al punto del percorso, ai bisogni del singolo e del gruppo.

Autoconsapevolezza

Sviluppo della consapevolezza di sé e della propria identità:

- [comprensione ed elaborazione del proprio sistema di credenze e di valori
- [comprensione dei condizionamenti socio-culturali
- [comprensione ed elaborazione dei vissuti emozionali e corporei
 - gli schemi reattivi, i nodi emozionali
 - le influenze sulla postura e sugli schemi di percezione di sé

- [consapevolezza del proprio sistema di sub-personalità (primarie e rinnegate)
 - la funzione della personalità e dell'io operativo
 - la presa di coscienza dei processi emozionali legati ai propri bisogni
 - lo sviluppo di processo di io consapevole in relazione al sistema di sé e alle scelte

- [consapevolezza delle dinamiche relazionali
 - i condizionamenti familiari, sociali e culturali nella percezione dell'Altro
 - consapevolezza dei meccanismi proiettivi ed elaborazione di competenze relazionali per individuarli ed elaborarli
 - acquisizione di competenze di comunicazione per mettere in atto modalità relazionali diverse da quelle reattive

Formazione

- [Acquisizione di competenze per la gestione del colloquio di counseling e coaching
 - capacità di ascolto, sospensione del giudizio, comprensione delle dinamiche sottostanti (modelli cognitivi, schemi reattivi emozionali...)
 - capacità di accoglienza e di sostegno empatico della relazione di aiuto
 - capacità di elaborazione di domande miranti a sviluppare le risorse del cliente, a riconoscere i propri vissuti emotivi e il proprio sistema di convinzioni
 - capacità di formulare un'ipotesi di lavoro seguendo i modelli teorici di riferimento, utilizzando le relative tecniche e modalità di intervento
 - capacità di riconoscere e gestire le dinamiche transferali e controtransferali
 - capacità di riconoscere e gestire le dinamiche energetiche fondamentali
 - capacità di sostenere il cliente nella rivisitazione delle dinamiche con la famiglia di origine per comprenderne l'eventuale influenza sulle problematiche attuali

- [Conoscenza approfondita dei modelli teorici di riferimento e della loro applicazione pratica nella relazione di aiuto, in ambito di lavoro individuale e di gruppo.
 - Psicologia dei sé e Voice Dialogue

- Energetics
 - BodyMindDialogue (percorsi a mediazione corporea)
 - Tradizione junghiana e archetipica
 - Dreamwork
- [Metodi e procedure del counseling e coaching
- I campi di applicazione e i confini di questa professione
 - Osservazione del contratto
 - Gestione del setting e della procedura nelle sue diverse fasi
 - Aspetti deontologici della professione

ACCREDITAMENTI

La Scuola è riconosciuta da **A.N.Co.RE** (Associazione Nazionale Counselor Relazionali, patrocinio Università di Siena), e da **FAIP Counseling**, entrambe membri di **Federcounseling e di EAC, European Association for Counseling**

La professione di Counselor è stata recentemente riconosciuta dallo Stato (legge 4/13).

BIBLIOGRAFIA DI BASE

Franca Errani Civita, *Il Caleidoscopio Interiore*, Edizioni Si, 2011

Hal e Sidra Stone, *Tu & Io. Incontro, scontro e crescita nelle relazioni interpersonali*, Xenia, 2009

Hal e Sidra Stone, *Il Critico interiore*, Macroedizioni, 2009