

REGOLAMENTO PER IL RICONOSCIMENTO DEL CORSO DI AGGIORNAMENTO IN COUNSELING
---

ALLEGATO 1

Il seguente documento allegato deve essere utilizzato come traccia dagli istituti di formazione per la presentazione della domanda di riconoscimento.

Il documento, debitamente compilato, deve essere inviato in formato Word all'indirizzo [riconoscimentocorsi@assocounseling.it](mailto:riconoscimentocorsi@assocounseling.it)

ASSOCOUNSELING			REGOLAMENTO RICONOSCIMENTO AGGIORNAMENTO R02 – ALL. 1		
DATA EMISSIONE	09/07/2009	DATA REVISIONE	25/06/2014	INDICE REVISIONE	REV. 4

## 1. Richiesta riconoscimento corso di aggiornamento

### 1.1 Denominazione della struttura

ASSOCIAZIONE “SNAPform” APS

SEDE LEGALE: VIALE CAVOUR N. 116 - 44121 FERRARA

CODICE FISCALE 93086280380

INDIRIZZO EMAIL: [info@snapformaps.it](mailto:info@snapformaps.it)

Sito: [www.snapformaps.it](http://www.snapformaps.it)

### 1.2 Rappresentante legale

MIRELLA VERRI

### 1.3 Responsabile didattico della scuola

Mirella Verri (Ferrara)

Mauro Serio (Ferrara)

Pierpaola Pierucci (Ferrara)

### 1.4 Responsabile didattico dell'aggiornamento

Mirella Verri

CELL. 347.1632515

### 1.5 Corpo docente

Mirella Verri

Mauro Serio

Pierpaola Pierucci

#### 1.5.1 Inserire qui il nome e il cognome del docente / relatore

Mauro  
Serio



*Sociologo*

Specializzato in *Relazioni Industriali e del Lavoro* con Enzo Spaltro presso UNIBO

*Master Advanced in PNL* presso PLN Meta con Gianni Fortunato

*Perfezionamento al Counseling PNL* presso IIPNL Bologna con Francesca Cantaro

Curriculum e altre informazioni: <http://www.counseling-ferrara.it/mauro-serio>

## 2. Presentazione del corso

In questa società altamente competitiva quanti si sentono veramente bene con se stessi? Sembra qualcosa di estremamente sfuggente “sentirsi bene” soprattutto perché dobbiamo sentirci speciali e superiori, sentirci degni. Qualcosa meno di questo ci appare un fallimento. Il desiderio di sentirsi speciali è comprensibile. Il problema è che, per definizione, è impossibile per tutti, nello stesso tempo, essere al di sopra della media. Anche se ci sono alcune cose in cui siamo eccellenti c'è sempre qualcuno più intelligente, più bello, con più successo. Come facciamo ad affrontare questo? Non lo affrontiamo molto bene. Per sentirci positivi, tendiamo a pompare i nostri ego e sminuire gli altri in modo da poterci sentire bene nel confronto. Ma questa strategia ha un prezzo: ci ostacola nel realizzare il nostro potenziale di vita.

Ogni volta che siamo costretti a constatare i nostri difetti o a subire un fallimento, e questo è inevitabile per ogni essere umano, siamo molto severi e duri con noi stessi, attiviamo un'autocritica a volte spietata.

Spesso non siamo severi e cattivi con nessuno come lo siamo con noi stessi.

L'auto-compassione fornisce un'isola di calma, un riparo dai mari tempestosi di infinito giudizio positivo e negativo, in modo da poter finalmente smettere di chiedere: "Sono bravo come loro? Sono abbastanza bravo?" Proprio qui, sulla punta delle nostre dita, abbiamo i mezzi per provvedere a quella calda e attenta cura di sé che desideriamo profondamente avere. Diventando consapevoli della nostra sofferenza, attivando le nostre fonti interiori di gentilezza, riconoscendo la natura condivisa della nostra imperfetta condizione umana, possiamo cominciare a sentirci più sicuri, accettati e vivi.

Ormai molti studi stanno evidenziando i limiti e i problemi connessi agli interventi per accrescere l'auto-stima: gli psicologi stanno comprendendo che è stato un grande 'innamoramento' che ha ottenuto abbastanza poco. L'auto-compassione ottiene quei risultati che si potevano attendere dagli interventi sull'autostima senza produrre gli stessi "effetti collaterali".

## **2.1 Denominazione**

*Esercitarsi alla cura di sé con auto-compassione*

### **Metodologia d'insegnamento**

Il Corso è di tipo fondamentalmente esperienziale, si caratterizza per una focalizzazione dell'apprendimento attraverso l'esperienza diretta sostenuta da indicazioni metodologiche più che teoriche (rimandando alla bibliografia eventuali approfondimenti). E' condotto con tecniche interattive che prevedono un processo formativo circolare per lo sviluppo di una maggiore consapevolezza nel "saper essere" e nel "saper fare": fare esperienza, riconoscere la *struttura dell'esperienza* e confrontarsi sull'esperienza fatta.

I partecipanti potranno portare esempi concreti tratti dalla propria esperienza che faciliteranno la comprensione dell'uso degli strumenti nella propria attività e quotidianità.

### **Struttura del corso**

Il corso ha una durata di 8 ore complessive suddivise in 4 moduli di due ore.

Il programma è stato progettato in modo da consentire il perseguimento dei seguenti obiettivi formativi:

- o ampliare e approfondire le conoscenze attraverso il trasferimento di principi, metodologie, strumenti e tecniche atti a sostenere una maggiore consapevolezza (sapere);
- o sviluppare le capacità e le abilità operative attraverso l'utilizzo di metodologie didattiche attive (saper fare);
- o favorire il miglioramento di atteggiamenti e comportamenti a livello personale e relazionale, portando anche l'osservazione sui nostri automatismi (saper essere).

### **MODULI**

- giovedì 30 novembre 2017 orario 21 – 23
- giovedì 7 dicembre 2017 orario 21 - 23
- giovedì 14 dicembre 2017 orario 21 – 23
- giovedì 21 dicembre 2017 orario 21 - 23

### **Contenuti:**

Esercitazioni di accettazione delle proprie imperfezioni e comprensione della nostra umanità condivisa. Esercitazioni di mindfulness compassionevole. Diventare consapevoli della sofferenza e trattarla con compassione.

Esercitazioni di auto-gentilezza. Scoprire i nostri stati mentali naturali orientati all'accudimento: come sviluppare l'ossitocina con un semplice tocco. Costruire il nostro amico compassionevole e la nostra stanza calda e sicura.

Esercitazioni di ristrutturazione del proprio dialogo interiore. Agire sul proprio dialogo interiore auto-critico e lavorare per ammorbidire, addolcire e infine ristrutturare sempre con profonda compassione.

## 2.4 Relazione sul modello teorico di riferimento

Molte ricerche effettuate negli ultimi anni, stimulate dal lavoro di Kristin Neff, hanno permesso di verificare l'efficacia dell'approccio da lei elaborato e chiamato "auto-compassione".

Da diversi anni si stanno sviluppando approcci che integrano pratiche estrapolate dal Buddismo che adattano in modo laico alcune visioni del mondo e della vita e alcune pratiche operative connesse a queste visioni tipiche di quella cultura, inserendole nel filone degli studi e delle pratiche cliniche della psicologia cognitivo-comportamentale di ultima generazione. Tra questi approcci, oltre a quello che andremo ad esaminare e sperimentare, il capostipite possiamo dire che sia quello sviluppato da Jon Kabat Zinn alla fine degli anni '70 presso l'Università di Worcester (Boston) Massachusetts e chiamato MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) che ha ottenuto ottimi risultati e oggi ampiamente applicato in molti contesti sia di cura che di lavoro. Più orientati alla terapia clinica troviamo quello chiamato ACT (Acceptance and Commitment Therapy) sviluppato principalmente ma non solo da Steven C. Hayes del Dipartimento di Psicologia della University of Nevada, basato sugli studi che hanno dato vita alla teoria cognitivo-comportamentale definita Relational Frame Theory (RFT) che è diventata, a livello di ricerca, una delle più attive teorie di base dell'analisi del comportamento umano, con più di 70 studi sperimentali focalizzati sui suoi assunti. Il modello CFT (Compassion Focused Therapy) studiato e applicato specificatamente per trattare i casi di persone abusate o maltrattate sviluppato da Paul Gilbert professore di psicologia presso l'Università di Derby nel Regno Unito. Tutti questi approcci e modelli hanno in comune alcuni aspetti caratteristici dell'approccio sull'auto-compassione e per molti versi possono integrarsi e completarsi.

### Testi di riferimento

- Barcaccia B. (2012), *Il processo di defusione nella terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT)*, *Cognitivismo Clinico*, 9, 2, 151-161 ([http:// www. apc. it/ wp- content/ uploads/ 2013/ 03/ 4- barcacciaPE. pdf](http://www.apc.it/wp-content/uploads/2013/03/4-barcacciaPE.pdf) visitato il 17/02/2014)
- Chödrön Pema (2012) *Se il mondo ti crolla addosso*, Feltrinelli, Milano
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind*. London: Constable & Robinson, e Oaklands, CA: New Harbinger.
- Gilbert Paul (2012) *La terapia focalizzata sulla compassione. Caratteristiche distintive*. Franco Angeli, Milano.
- Harris Russ (2010), *La trappola della felicità*, Erickson, Trento
- Harris Russ (2011), *Fare ACT*, Franco Angeli, Milano
- Hayes C. Steven, Spencer Smith, (2010) *Smetti di soffrire, inizia a vivere*, Franco Angeli, Milano
- Kabat-Zinn J. (1997), *Dovunque tu vada ci sei già*, Corbaccio Editore, Milano
- Neff Kristin (2002), *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*, [https:// webpace. utexas. edu/ neffk/ pubs/ SCt heor yart icle. pdf](https://webpace.utexas.edu/neffk/pubs/SCt%20heor%20yart%20icle.pdf) visitato il 16/01/2014
- Neff Kristin (2015) *Self-Compassion: the proven of being kind to yourself*, HarperCollins Publishers, New York
- Salzberg Sharon (2011), *Il respiro della felicità*, De Agostini, Novara

### 3. Programma del corso

#### 3.1 Percorso a carattere di “workshop”

INSEGNAMENTO	MODULI	ORE	DOCENTE
Esercitazioni di accettazione delle proprie imperfezioni e comprensione della nostra umanità condivisa.	1	2	Mauro Serio
Esercitazioni di mindfulness compassionevole. Diventare consapevoli della sofferenza e trattarla con compassione.	1	2	Mauro Serio
Esercitazioni di auto-gentilezza. Scoprire i nostri stati mentali naturali orientati all'accudimento: come sviluppare l'ossitocina con un semplice tocco. Costruire l'immagine del nostro amico compassionevole e la nostra stanza calda e sicura, e ancorarle per i futuri utilizzi.	1	2	Mauro Serio
Esercitazioni di ristrutturazione del proprio dialogo interiore. Agire sul proprio dialogo interiore auto-critico e lavorare per ammorbidire, addolcire e infine ristrutturare sempre con gentilezza amorevole.	1	2	Mauro Serio

#### 3.1.1 Totale ore

Monte ore totale		8	
------------------	--	---	--

#### 4. Scheda sintetica

La presente scheda verrà pubblicata sul sito di AssoCounseling affinché l'aggiornamento possa essere promosso tra i soci.

Titolo dell'aggiornamento	<b><i>Esercitarsi alla cura di sé con auto-compassione</i></b>
Ente erogante	<b>Associazione SNAPform</b>
Durata espressa in ore	8
Date e orari di svolgimento	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ giovedì 30 novembre 2017 orario 21 – 23</li><li>▪ giovedì 7 dicembre 2017 orario 21 - 23</li><li>▪ giovedì 14 dicembre 2017 orario 21 – 23</li><li>▪ giovedì 21 dicembre 2017 orario 21 - 23</li></ul>
Sede di svolgimento	Ferrara presso la sede dell'associazione. In caso la sede fosse impegnata sarà comunicato tempestivamente agli iscritti la sede alternativa, sempre a Ferrara.
Costi onnicomprensivi a carico del discente	€ 20.00 IVA esente per ogni incontro + € 20.00 per tessera associativa annuale per chi non fosse ancora socio
Programma dettagliato	Esercitazioni di accettazione delle proprie imperfezioni e comprensione della nostra umanità condivisa. Esercitazioni di mindfulness compassionevole. Diventare consapevoli della sofferenza e trattarla con compassione. Esercitazioni di auto-gentilezza. Scoprire i nostri stati mentali naturali orientati all'accudimento: come sviluppare l'ossitocina con un semplice tocco. Costruire il nostro amico compassionevole e la nostra stanza calda e sicura. Esercitazioni di ristrutturazione del proprio dialogo interiore. Agire sul proprio dialogo interiore auto-critico e lavorare per ammorbidire, addolcire e infine ristrutturare sempre con profonda compassione.
A chi si rivolge	L'incontro è aperto a tutti e in particolare a coloro che si occupano di relazione di aiuto: counselor e professionisti della relazione d'aiuto in genere.
Numero massimo dei partecipanti	20
Nominativi dei docenti / relatori	Mauro Serio
Materiale rilasciato	Attestato
Materiale didattico consegnato al discente	Quaderno delle esercitazioni.
Contatti per informazioni	Email: <a href="mailto:info@snapformaps.it">info@snapformaps.it</a> Mauro Serio: Cell. 329 337 9117 Sito: <a href="http://www.snapformaps.it">www.snapformaps.it</a>
Procedura di iscrizione	Scrivere a <a href="mailto:info@snapformaps.it">info@snapformaps.it</a> indicando il nome del corso a cui si vuol partecipare, nome, età, titolo di studio, professione. Le iscrizioni devono pervenire entro il mercoledì antecedente la data del modulo.
Varie	Posso essere frequentati anche singoli moduli. Ogni modulo si effettuerà con otto partecipanti minimo. Per i crediti di AssoCounseling è necessario partecipare a tutti e quattro i moduli.

