

## PERCORSI DI PROCESS COUNSELING

A volte sentiamo il bisogno di fermarci per fare il punto della nostra vita. Vorremo chiederci: "Come mi sento?", "Cosa sto facendo?", "Dove sto andando?" Ma finché non ci fermiamo interiormente non riusciamo mai a trovare il tempo per cercare delle risposte. Stare in contatto con se stessi nella vita quotidiana significa sviluppare una dimensione di consapevolezza e di integrazione fisica, mentale ed emozionale. Il livello di connessione che siamo in grado di sviluppare con noi stessi ha un profondo impatto sulla qualità della nostra vita.

Il Process Counseling è un potente metodo di lavoro su di sé, rivolto a chiunque sia interessato a scoprire e vivere il Sé, a far emergere la propria identità nella sua ricchezza e a mantenerla viva nei progetti concreti della vita di ogni giorno.

Le attività di SPC del catalogo "Lavorare su sé stessi" sono rivolte alle persone che vogliono scoprire il Process Counseling per essere sempre più consapevoli e libere di vivere con pienezza la vita in tutte le sue dimensioni. Il processo di autoanalisi e di sperimentazione è amplificato dalla condivisione di un viaggio di lavoro su di sé compiuto insieme ad un gruppo di persone accomunate dal piacere della ricerca interiore.

Per questo viaggio SPC ha scelto formatori e counselor di grande esperienza pronti a creare uno spazio di ricerca e di condivisione attraverso i modelli e le tecniche più potenti per lo sviluppo personale.

Ogni trainer propone un percorso di riflessione e sperimentazione individuale su uno dei grandi temi della crescita esistenziale, facilitando e lasciando emergere nel contesto del gruppo di lavoro le dinamiche di trasformazione e le emozioni del contatto con la parte più profonda di sé e degli altri.

Il training è reso completo da periodici gruppi di incontro per elaborare le tematiche emerse e contestualizzarle rispetto alle esperienze personali dei partecipanti. È previsto inoltre un weekend residenziale periodico in una località montana come ideale conclusione del viaggio di trasformazione a contatto con l'energia della natura.

TITOLO DEL CORSO.....  
 DATA EVENTO .....  
 NOME ..... COGNOME .....  
 LUOGO E DATA DI NASCITA .....  
 CODICE FISCALE .....  
 VIA ..... LOCALITÀ .....  
 CAP ..... TEL ..... EMAIL .....

## DATI FATTURAZIONE

RAGIONE SOCIALE / PERSONA .....  
 .....  
 [ ] Pubblico [ ] Privato  
 INDIRIZZO FISCALE .....  
 .....  
 CODICE FISCALE .....  
 P.IVA .....

INFORMATIVA SULLA TUTELA DEI DATI PERSONALI - DECRETO LEGISLATIVO N.196/2003  
 EnAIP FVG informa che i dati personali forniti per la partecipazione alle iniziative formative verranno trattati nel rispetto della normativa e secondo principi di correttezza, liceità, trasparenza e tutela della riservatezza e dei diritti previsti. I dati saranno trattati manualmente e/o con l'ausilio di mezzi elettronici, garantendone la conservazione in ambienti di cui è controllato l'accesso. Il conferimento di tali dati è presupposto obbligatorio per l'erogazione del servizio e per adempiere agli obblighi di legge o regolamento. Titolare del trattamento è il Legale Rappresentante di EnAIP FVG, al quale è possibile inoltrare comunicazione scritta a mezzo lettera raccomandata (Via Leonardo da Vinci 27 - 33037 Passignano di Prato / UD) per esercitare i diritti previsti dalla normativa citata. Il/La sottoscritto/a, acquisite le informazioni fornite dal titolare del trattamento ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. 196/2003, acconsente al trattamento dei dati e alla comunicazione degli stessi per le finalità ed ai soggetti indicati nella suddetta informativa.

Data ..... Firma .....

## CONDIZIONE DEL CONTRATTO DI ISCRIZIONE

L'iscrizione si riterrà perfezionata all'atto del pagamento della quota. ENAIP FVG si riserva la facoltà di annullare o posticipare il corso/evento, dandone tempestiva comunicazione » diritto di recesso (ai sensi dell'art.4 della legge 15/01/92 n.50), richiesta comunicazione scritta entro 10 gg dal versamento della quota di iscrizione.

## FORMA DI PAGAMENTO

Bonifico Bancario a favore di ENAIP FVG / IBAN Banca Antonveneta ABN AMRO - IT06J 05040 12300 000000 10230B / CAUSALE: indicare il titolo del corso e data di inizio / Inviare copia del bonifico e scheda di iscrizione compilata via fax 0432 690 686 alla C.A. di FRANCESCA D'ANNA / CONTANTI, POS, CARTA DI CREDITO presso gli sportelli di segreteria di ENAIP Friuli Venezia Giulia.

## Comitato Tecnico Scientifico

Paolo Fiorillo  
 Paolo Callegari  
 Alessandro Rinaldi

## Direzione didattica

Paolo Callegari  
 Alessandro Rinaldi

## Trainer

Manolo Battistutta, Nicola Gaiarin, Luisa Ghianda, Nadia Osti, Valeria Forzano, Marco Spizzamiglio, Alberto Andreotti, Gabriella Iacono, Flavio Zadro, Velleda Dobrowolny, Giovanni Tavaglione

## Costi

Il costo di ciascun percorso è di 179,00 euro ed avranno avvio al raggiungimento di almeno 15 allievi. Il costo del seminario residenziale non è stato ancora definito, verrà comunicato sul sito [www.spcformazione.it](http://www.spcformazione.it).

I prezzi sono validi sino al 30 giugno 2009.

## Informazioni

Francesca D'Anna  
 Segreteria Organizzativa SPC  
 Cell. 329 1082948 - Tel/Fax 040 566304  
 Info@processcounseling.it / [www.processcounseling.it](http://www.processcounseling.it)

## Iscrizioni

ENAIP FVG Centro Servizi Formativi di Gorizia  
 Segreteria allievi - Email [gorizia@enaip.fvg.it](mailto:gorizia@enaip.fvg.it)  
 Via Brigata Pavia 25 - 34170 Gorizia  
 Telefono 0481/585411 - Fax 0481/538838

ENAIP FVG Centro Servizi Formativi di Trieste  
 Segreteria allievi - Email [trieste@enaip.fvg.it](mailto:trieste@enaip.fvg.it)  
 Via dell'Istria, 57 - 34137 Trieste  
 Tel. 040.3788888 / Fax 040.7606184

ENAIP FVG Centro Servizi Formativi di Pordenone  
 Segreteria allievi - Email [pordenone@enaip.fvg.it](mailto:pordenone@enaip.fvg.it)  
 Via Pasch 83 - 33084 Cordenons - Pordenone  
 Tel. 0434.586411 / Fax 0434.580797

ENAIP FVG Centro Servizi Formativi di Udine  
 Segreteria allievi - Email [udine@enaip.fvg.it](mailto:udine@enaip.fvg.it)  
 Via Leonardo da Vinci 27 - 33037 Passignano di Prato (UD)  
 Tel. 0432.693611 / Fax 0432.690686

[www.enaip.fvg.it](http://www.enaip.fvg.it)

## CATALOGO CORSI

# Counseling



### IL COUNSELING DI PROCESSO: LA VITA COME OPERA D'ARTE - *Laboratorio introduttivo*

Il counseling rappresenta un metodo innovativo e pratico per vivere con pienezza la nostra quotidianità. L'essenza di questo metodo di lavoro consiste nel ridare alla persona la capacità di scoprire all'interno le proprie risorse più creative, nel facilitare l'espressione della propria unicità nella vita di tutti i giorni, nel credere nel potere dei propri sogni. Nel flusso delle nostre vite quotidiane il counseling ci dà la possibilità di compiere un'azione fondamentale: fermarci e rimettere le relazioni, con noi stessi e con gli altri, al centro della nostra vita. Questo laboratorio rappresenta un punto di partenza per intraprendere un viaggio di scoperta interiore e di comunicazione profonda e per mettere a punto il nostro progetto di sviluppo personale.

**Durata:** 2 giornate

### ESSERE UNICI: UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLA PROPRIA ESSENZA ATTRAVERSO L'ENNEAGRAMMA

In questo laboratorio veniamo aiutati a stabilire un contatto con la nostra essenza attraverso lo studio di uno dei modelli più affascinanti di analisi della personalità: l'Enneagramma. Attraverso lo studio delle nove tipologie di personalità, scopriamo sempre di più le nostre radici profonde, le nostre paure, le nostre capacità, la voce del nostro genio interiore. Lo studio dell'Enneagramma e le tecniche del counseling sono integrate in un laboratorio di esplorazione per comprendere meglio la chimica delle relazioni interpersonali, per scoprire le motivazioni celate dietro a comportamenti che a volte non comprendiamo, per risolvere relazioni che sono arrivate a una fase di stallo, per sperimentare la gioia di essere se stessi.

**Durata:** 2 giornate

### CINEMATERAPIA: LABORATORIO SUL CINEMA COME STRUMENTO DI CRESCITA PERSONALE

La Cinematerapia è uno strumento efficace di lavoro su se stessi perché si avvale del potente effetto evocativo, simbolico e allegorico delle immagini filmiche che, come racconti mitici che irrompono nella quotidianità, hanno il potere di suscitare le nostre emozioni più profonde e di stimolare il nostro genius, quella parte di noi che rappresenta la nostra vera essenza. L'esperienza del racconto filmico ci porta a reagire in profondità. Scoprire il perché delle nostre reazioni, indagare il senso di certe emozioni, fa emergere risorse importanti, ci spinge a riprendere contatto con il nostro progetto di crescita personale. Il cinema, più volte definito uno "specchio della mente" è lo strumento con cui indagheremo noi stessi all'interno di questo laboratorio: attraverso immagini, scene di film, percorsi di analisi e condivisioni di esperienze cominceremo a creare il nostro percorso di ricerca interiore attraverso il potere del cinema.

**Durata:** 2 giornate

### GESTIONE DELLO STRESS: L'ARTE DI DARE VOCE AL PROPRIO CORPO

Quando una persona è sotto stress si fa divorare dal tempo e non sempre è in grado di focalizzare la propria attenzione su ciò che veramente vuole e sente. Riconoscere i segnali del corpo significa imparare a gestire i flussi emotivi per aumentare la propria capacità di concentrazione e il proprio livello di lucidità. Comprendere come rilassarsi e come scaricare le tensioni accumulate significa investire del tempo per aumentare la propria consapevolezza senza farsi abbagliare da urgenze che "sembrano importanti". Il percorso è centrato su un approccio sperimentale che unisce principi e metodologie del Counseling di processo con tecniche di yoga, focusing ed esercitazioni teatrali per connettersi ad una profonda dimensione di rilassamento psicofisico. Gestire lo stress è un'arte soggettiva e unica per ognuno di noi. Ogni persona avrà lo spazio per chiedersi come gestire i propri livelli di tensione e per trovare delle risposte su misura che derivano dalle esperienze individuali e dalle caratteristiche personali.

**Durata:** 2 giornate

### OLTRE I CONFINI: SUPERARE LE NOSTRE PAURE E COMPRENDERE I MECCANISMI DI DIFESA

Le nostre paure sono importantissime: ci consentono di comprendere il nostro modo di reagire agli eventi fondamentali della vita. In questo percorso il gruppo sperimenta e impara a riconoscere l'origine delle paure e l'attivarsi di meccanismi di difesa all'interno. Sperimentare in un ambiente empatico e facilitante il funzionamento delle difese ci consente di raggiungere un nuovo livello di coscienza della nostra personalità e del suo funzionamento e ci offre delle nuove strategie di reazione di fronte alle situazioni importanti della nostra vita.

**Durata:** 2 giornate

### ESSERE IN CONTATTO CON LE PROPRIE EMOZIONI

Imparare a dialogare con le proprie emozioni è un processo interiore fondamentale per vivere pienamente la propria vita. Quando il dialogo emozionale è attivo, la nostra consapevolezza si espande e ci consente di comprenderci e di accettarci ad un livello profondo. Attraverso le emozioni il nostro Sé ci manda dei messaggi fondamentali: in questo training, impariamo ad ascoltare e riconoscere questi messaggi e ad integrarli nella nostra vita.

**Durata:** 2 giornate

### PORTARE ARMONIA NELLA PROPRIA REALTÀ: L'INTEGRAZIONE MENTE-CORPO

In questo laboratorio si sperimenta lo stato di connessione che nasce dall'integrazione di mente e corpo nell'esperienza di crescita personale. Nell'ottica di una visione sistemica dell'essere umano, il dialogo mente-corpo diventa il tema centrale di questo percorso di scoperta di sé attraverso le metafore e gli esercizi tratti dal teatro, dalle arti marziali, dallo sciamanesimo. Questo laboratorio consente di fare il punto sulla propria capacità di vivere la pienezza del rapporto tra mente e corpo e di comprendere i messaggi profondi che passano attraverso il livello fisico della nostra esistenza ma che hanno bisogno di essere ascoltati dal cuore e dalla mente.

**Durata:** 2 giornate

### PERSONE, RELAZIONI, GRUPPI: L'INCONTRO TRA MASCHILE E FEMMINILE NELLA NOSTRA VITA

In questo percorso di riflessione sul rapporto tra maschile e femminile impariamo a comprendere la profonda alchimia che in natura lega l'energia maschile e femminile in un costante processo di creazione e di trasformazione. Spesso è la poca comprensione della natura di questo rapporto a creare dolore, confusione, incomprensione: attraverso il training la persona viene aiutata a trovare un nuovo incontro tra maschile e femminile nella propria esistenza e nelle relazioni.

**Durata:** 2 giornate

### SIMBOLI E SOGNI: RICONOSCERE I MESSAGGI DEL SÉ PROFONDO

In questo seminario il gruppo viene guidato in un percorso espressivo e narrativo in cui, attraverso il disegno, ognuno accede ai propri simboli fondamentali e crea una rappresentazione del suo momento di vita, riscoprendo così la connessione tra evoluzione personale e capacità espressiva. Nel processo di disegno onirico il conscio e l'inconscio si riconnettono generando un dialogo illuminante su ciò che è importante nel "qui e ora".

**Durata:** 2 giornate

### DAL SILENZIO ALLA PAROLA: L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO

Le occasioni di parlare in pubblico con piccoli e grandi gruppi di persone sono frequenti sia in ambito professionale che privato, ma spesso le emozioni o l'inesperienza ci impediscono di esprimere tutto ciò che vorremmo, di ascoltare e comprendere a fondo e gli altri, di sostenere punti di vista facilitando il dialogo, rispondere a domande con convinzione ed empatia. Parlare in pubblico è un'arte che ha il potere di trasformarci completamente, come ben sanno attori e public performer.

È un mezzo efficace di crescita personale, di autoconoscenza, di scoperta e sviluppo delle proprie qualità. Ci permette di affrontare e superare sfide interiori ed esteriori, di comprendere ansie e aspettative nascoste e sostituirle con intenzioni chiare e positive che ci permettono di essere noi stessi e a nostro agio di fronte agli altri. Il seminario si articola in un'esplorazione integrata dei tre aspetti principali del Public Speaking: la creazione del contenuto del discorso, lo stato interiore dell'oratore e il suo rapporto con il pubblico, le tecniche di presentazione che coinvolgono il corpo, la voce, l'uso dello spazio.

**Durata:** 2 giornate.

## SEMINARIO RESIDENZIALE

### IL SEMINARIO RESIDENZIALE

Il residenziale rappresenta un percorso ideale per approfondire il contatto con il proprio progetto di sviluppo personale: in un ambiente circondato dall'energia della natura, il gruppo compie questo vero e proprio rito di passaggio e di trasformazione, in cui viene aiutato a condividere il senso del proprio progetto di scoperta e manifestazione del Sé profondo.