

Laboratorio di Counseling per Seminaristi (Parte I)

Titolo: Laboratorio di Counseling per Seminaristi (Parte I)

Specificazione:

Percorso di crescita personale e di consapevolezza del proprio ruolo nel mondo, appositamente strutturato per Seminaristi, Diaconi e Presbiteri.

Visione:

Negli anni, osservando ciò che mi capitava, mi sono sempre di più reso conto di quanto sia importante avere a disposizione uno spazio di ascolto neutro e non giudicante. In questo spazio si può parlare di sé stessi, di ciò che ci preoccupa, del proprio avvenire o, semplicemente, di come si sta in quel momento. Tutto questo, ovviamente, non legato ad un campo patologico o psicologico, ma da tutt'altro punto di vista: quello dello sviluppo di una adeguata consapevolezza di sé e del proprio ruolo.

Il nostro contesto quotidiano appare, ora più che mai, incerto frammentato e confuso. Molte persone esprimono il bisogno di condividere ciò che la vita gli porta, ognuno dal proprio contesto, di parlare di sé stessi, dei loro impegni e responsabilità, delle loro frustrazioni e di condividere e sperimentare idee e soluzioni per stare bene.

Il Laboratorio rappresenta una proposta e un percorso di empowerment personale.

Missione:

Proporre a Presbiteri, Diaconi e Seminaristi uno spazio-tempo dove portare e condividere le fatiche del proprio quotidiano ri-elaborandole in chiave di crescita.

Il percorso formativo proposto è uno strumento di sviluppo delle proprie abilità e soft skills sociali e di auto-conoscenza.

Un percorso di formazione può e deve rappresentare uno strumento di empowerment prezioso e, per il gruppo, un momento dedicato, distensivo e non giudicante.

L'incontro permetterà a chi lo frequenta di "fermarsi" e ri-appropriarsi di un tempo per riflettere su temi importanti per la crescita personale, sociale e professionale.

Il Percorso:

Il "Laboratorio di Counseling" in questione prevede numero OTTO INCONTRI, della durata di UN'ORA E TRENTA MINUTI cadauno.

Gli incontri avranno cadenza quindicinale o mensile, in base alle esigenze del richiedente.

Il primo incontro sarà dedicato alla presentazione del corso ai partecipanti, ma anche ad una reciproca conoscenza tra loro e il Conduttore.

L'ultimo incontro sarà principalmente dedicato alla raccolta di feed-back dei partecipanti e alla condivisione orale dei pensieri e delle considerazioni emerse durante tutto il percorso.

Verrà chiesta la compilazione di un questionario finale, in forma anonima.

Le tappe del Percorso:

MODULO A - primo incontro: INTRODUZIONE AL LABORATORIO, PRESENTAZIONE E ATTIVITA' DI CONOSCENZA

Modulo B: LA CONOSCENZA DI SÉ STESSI E IL PROPRIO BENESSERE. AUTOACCETTAZIONE E CONSAPEVOLEZZA

Perché è così difficile accettare sé stessi e cercare di conoscersi meglio? Accettare e comprendere i nostri limiti e difetti è, però, il pre-requisito fondamentale per cominciare a lavorarci.

Il punto di partenza per iniziare ad accettare sé stessi è quello di diventare consapevole che un cambiamento è assolutamente possibile.

Modulo C: COME GESTIRE AL MEGLIO LE PROPRIE EMOZIONI

Tutti noi siamo bisognosi di emozioni, anche se, spesso, queste prendono il sopravvento su di noi e rischiano di travolgerci. Come controllare queste emozioni senza bloccarle o cercare di sopprimerle? Cerchiamo di osservare le nostre emozioni dall'esterno, come se non fossero nostre; possiamo decifrare il nostro stato emotivo e dare un nome alle cose? Osserviamole con il Counselor e scomponendole e osservandole da lontano queste diventeranno sempre meno invasive su di noi.

Modulo D: MIGLIORA LE TUE RELAZIONI CON IL PROSSIMO: CONSIGLI E STRATEGIE

Gestire le relazioni con gli altri è tutt'altro che una cosa semplice; le relazioni non vanno mai date per scontate e non vivono di natura propria. Le relazioni hanno un impatto molto importante sulla nostra vita, la qualità di esse influenza la nostra vita a 360°.

E allora come agire su di esse per migliorarle e coltivarle?

Modulo E: CHIEDERE AIUTO E GESTIRE IL PROPRIO ORGOGLIO. SAI METTERTI IN DISCUSSIONE?

Tutti, prima o poi, ci troviamo in difficoltà; tutti prima o poi dobbiamo ripartire.

Siamo capaci, però, di chiedere aiuto nel modo e nel momento giusto e superare il nostro orgoglio? Imparare a chiedere aiuto è uno dei fattori più importanti per continuare a crescere.

Chiedere aiuto porta nuove risorse, prospettive diverse e ci prepara a nuove sfide.

MODULO F: IL CAMBIAMENTO: COME GESTIRLO E AFFRONTARLO

La vita molto spesso ci impone dei cambiamenti, che lo vogliamo o meno. Cambiando la prospettiva, però, potremmo dire che la vita ci offre l'opportunità di cambiare.

Perché pensiamo che il cambiamento è negativo?

Il cambiamento è qualcosa di indubbiamente difficile e per gestirlo bisogna imparare ad armonizzare la parte razionale con quella emotiva, che spesso valutano diversamente il cambiamento, creando un cortocircuito. La fase di tempesta è essenziale per “digerire” un vero cambiamento.

MODULO G: IL GIUDIZIO DEGLI ALTRI; COME NON FARSI INFLUENZARE

Il giudizio degli altri ci condiziona in maniera profonda.

Il fatto di essere esposti al giudizio degli altri rende ogni nostra scelta un poco più complessa. Perché il giudizio degli altri ci fa così tanta paura? Come lavorare allora sul giudizio? Accettiamolo come qualcosa di inevitabile nella vita; accettiamo che agendo riceveremo giudizi. Impariamo a filtrare i giudizi e a scartare quelli che sono “gratuiti”, senza obiettività.

MODULO H: CIRCLE TIME. CONDIVISIONE E FEEDBACK SUL PERCORSO. QUESTIONARIO ANONIMO DI GRADIMENTO

Destinatari:

Il percorso di crescita integrale si rivolge a tutti i Presbiteri, Diaconi e ai Seminaristi della Teologia

Partecipanti:

Per garantire uno spazio sufficiente di ascolto e di partecipazione, si preferisce che il gruppo sia composto da un massimo di 8-9 persone per volta.

Modalità Percorso:

Calendario da stabilire con il richiedente. E' preferibile che gli incontri siano sviluppati in presenza, ma è possibile concordare anche la modalità ibrida (presenza e on-line)

Durata:

Il percorso ha durata:

- 8 mesi con incontri mensili;
- 4 mesi con incontri ogni 15 giorni

Formatore:

dott. Daniel Nozza - *Counsellor sistemico-relazionale & Formatore*

Contatti:

dott. Daniel Nozza - *Counsellor sistemico-relazionale & Formatore*

danielnozzacounseling.it

danielnozza@yahoo.it

+39 3491095157