



TRALS - Tecniche di relazione d'aiuto come leva di salutogenesi

con strumenti di counseling di approccio psicosomatico

TRALS - Tecniche di relazione d'aiuto come leva di salutogenesi

Corso per operatori sanitari, naturopati, operatori olistici e caregiver

Descrizione breve

Il corso descrive i circoli viziosi che possono attivarsi tra mente e corpo e illustra come la relazione d'aiuto tra operatore e persona assistita possa essere modulata per interromperli e creare percorsi virtuosi di salutogenesi capaci di incrementare la qualità di vita di tutti gli attori coinvolti. Le fondamenta teoriche del programma, basate su un'originale combinazione tra evidenze scientifiche, elementi di carattere sociologico, filosofico, così come altre provenienti dal mondo del counseling, della comunicazione e di altre scienze umane, si tramutano in competenze mediante laboratori di applicazione pratica, fatto che rende il TRALS un percorso di formazione e di crescita personale al contempo.

Relatrice

Dott.ssa Luciana Giordo

Professional Advanced Counselor di approccio psicosomatico e salutogenico (PNEI, 5Ib) con specializzazione in ambito socio-sanitario.

Counselor per il benessere personale e relazionale.

Counselor certificato nel metodo Simonton di sostegno nei temi della salute.

Durata

150 ore, da ottobre 2023 a giugno 2024

Costi

€ 1.500

Iscrizione: quota di € 150,00

9 quote da € 150,00, da ottobre a giugno

Frequenza e modalità delle lezioni

Modalità presenziale

Destinatari del corso

Studenti del Corso di Scienze Naturopatiche, Naturopati, professionisti della relazione d'aiuto, Operatori olistici, professionisti della salute, Operatori sanitari, O.S.S., caregiver familiari e professionali e in generale tutte le persone motivate a prendersi cura dell'altro in modo efficace.

Descrizione e obiettivi del corso

Il corso realizza una panoramica sulle evidenze scientifiche di matrice psicosomatica che a oggi spiegano la complessità dell'essere umano nelle sue molteplici dimensioni fisica, mentale, esistenziale, spirituale, emozionale per poi concentrarsi sull'importanza della relazione d'aiuto come strumento di facilitazione dei processi di guarigione. Attraverso i concetti, i principi e la pratica delle abilità di counseling il corsista acquisisce gli strumenti per aver migliore percezione di sé e per comunicare con l'altro in modo più efficace. Si procederà successivamente ad applicare quanto appreso al contesto di malattia in base ai principi e agli strumenti del metodo Simonton, percorso strutturato di salutogenesi nato negli Stati Uniti negli anni Sessanta del Novecento e perfezionatosi fino ai giorni nostri grazie al lavoro con decine di migliaia di persone.

Il corso TRALS sarà composto da parti cognitive e parti esperienziali e i partecipanti avranno occasione di sperimentare su di sé l'efficacia degli insegnamenti e di fare un lavoro di crescita personale; la curiosità, il desiderio di mettersi in gioco, di raccontarsi e il rispetto della privacy tra partecipanti sono fattori chiave per poter trarre il massimo profitto dagli incontri.

Premesse

Il terreno fertile che si vuole creare in questo corso è dato da un ambiente in cui ciascuno possa sentirsi rilassato, protetto, libero di lasciar emergere le domande, le emozioni e gli aspetti di sé che chiedono di essere espressi e accolti senza giudizio. Si vuole creare questo contesto privilegiato perché ciascuno possa fare dei passi riguardo la propria crescita personale, esperire nelle emozioni e nel corpo cosa vuol dire sentirsi a proprio agio, e imparare a creare a sua volta un ambito protetto per le persone delle quali vorrà prendersi cura. Si farà pratica dell'ascolto profondo di sé e dell'altro, atto che richiede la massima presenza e attenzione.

Principi cardine del corso:

- Rispetto dell'autonomia della persona
- Rispetto della libertà di scelta della persona
- Rispetto delle opinioni dell'altro
- Curiosità nei confronti propri e dell'altro
- Disponibilità a sperimentare nelle attività pratiche e nei giochi di ruolo
- Massima riservatezza

Modalità di svolgimento del corso

Il corso TRALS dell'anno 2023/24 verrà suddiviso in tre cicli di lezioni, ognuno dei quali caratterizzato da tre fine settimana.

Primo ciclo - Percezione e presenza, consapevolezza di sé e dell'altro

Periodo ottobre-dicembre, tre fine settimana

Secondo ciclo - La relazione d'aiuto: abilità di counseling

Periodo gennaio-marzo, tre fine settimana

Terzo ciclo - Il contesto socio-sanitario e la relazione d'aiuto salutogenica

Periodo aprile-giugno, tre fine settimana

Requisiti minimi di frequenza per il rilascio dell'attestato

Frequenza minima: 80% del monte ore di 150 ore o di ogni ciclo. L'eventuale possibilità di recupero delle lezioni perse verrà concordata con il Centro Mama Terra, e valutata caso per caso.

Requisiti di frequenza per il rilascio dell'attestato

- Frequenza amatoriale, concordata al momento dell'iscrizione: frequenza pari o superiore all'80% del monte ore previsto di 150 ore. Rilascia l'**Attestato di frequenza**.
 - Frequenza pari o superiore all'80% del monte ore previsto di 150 ore, con esito favorevole delle verifiche scritte sui blocchi tematici. Rilascia l'**Attestato di partecipazione con profitto**.
 - Frequenza pari o superiore all'80% del monte ore previsto di 150 ore, con esito favorevole delle verifiche scritte sui blocchi tematici.
 - Identificazione delle proprie convinzioni malsane e trasformazione in credenze più sane
 - Presentazione di cinque casi di counseling tramite compilazione delle Schede Tirocinio del corso TRALS
 - Esito favorevole della verifica finale
- Rilascia l'**Attestato di formazione e qualificazione professionale**.

Programma del corso Tecniche di Relazione d'Aiuto come Leva di Salutogenesi (TRALS)

Primo ciclo - Percezione e presenza, consapevolezza di sé e dell'altro

Periodo ottobre-dicembre, tre fine settimana

La percezione come chiave di lettura di sé e del mondo

Dalla mente al corpo e viceversa: fisiologia della percezione

Stress, definizione e tipologie

Attivazione della risposta da stress: soggettività ed effetti della Sindrome Generale di Adattamento

Circoli viziosi: effetti sistemici dello stress cronico

Bisogni e sentimenti, segnali stradali di ben-essere e mal-essere

Dal pensare al sentire: esplorare nuovi canali di consapevolezza e scelte

Principi di filosofia della cura: prendersi cura di sé e prendersi cura dell'altro

Introduzione all'ascolto profondo

Conflitti interiori e sensazioni corporee

Convinzioni malsane: riconoscerle e trasformarle

Comunicazione e risoluzione dei conflitti: elementi di Comunicazione Non Violenta

Secondo ciclo - La relazione d'aiuto: abilità di counseling

Periodo gennaio-marzo, tre fine settimana

Il counseling, definizione, ambito di applicazione, principi e obiettivi

Il counselor, predisposizione dell'operatore, valori e requisiti

Abilità di counseling e strumenti di comunicazione efficaci

Creare uno spazio di ascolto e accoglienza

Pratica di abilità di counseling

Fasi e conduzione di un colloquio di counseling

Terzo ciclo - Il contesto socio-sanitario e la relazione d'aiuto salutogenica

Periodo aprile-giugno, tre fine settimana

Il concetto globale di salute e la salutogenesi: promuovere il benessere globale

L'essere umano e l'ambiente: la ricerca di un posto nel mondo tra armonia e conflitto

Intervenire con un approccio integrato

Identificazione delle principali situazioni stressogene in un contesto di malattia

Leve di salutogenesi identificate fino a oggi

Remissioni spontanee: insegnamenti e domande aperte

Attivazione delle risorse interiori della persona e per la gestione delle specifiche difficoltà

Dagli spazi di malessere agli spazi di spinta vitale: attivare i circoli virtuosi della salutogenesi

Aprire le porte al possibile e alla fiducia nelle proprie risorse

Recuperare senso dell'esistere e le ragioni per vivere

Ricontattare la propria natura e dar voce alle parti trascurate di sé

Accogliere e gestire le paure più grandi

Usare l'immaginazione per raggiungere i propri obiettivi

Massimizzare la qualità di vita nel qui e ora pur in un contesto di incertezza

Preservarsi per poter aiutare: il giusto equilibrio tra empatia e distanza

Due parole sulla docente

Luciana Giordo è una Counselor Professionale specializzata nei temi della relazione mente-corpo e nel metodo Simonton di accompagnamento e sostegno nelle difficoltà della vita, con particolare riguardo ai problemi di salute. È certificata nel livello di Professional Advanced Counselor dall'Associazione di categoria AssoCounseling, dal Centro di Psicosomatica Integrata di Milano, e dal Simonton Center Europe, unico centro di formazione in Europa autorizzato dal dr. Simonton a portare avanti il proprio lavoro. Insegna abilità di counseling, è ideatrice e formatrice del corso per *caregiver* e operatori della salute dal titolo *Tecniche di relazione d'aiuto come leva di salutogenesi (TRALS)*, autrice del blog www.psicosomatica.eu e, insieme a Giuseppe E. Soro, del romanzo semiserio a sfondo surreal-psicosomatico *Panacea*.

CHI SIAMO?

Il Centro Studi, Ricerca e Formazione Discipline Bio-Naturopatiche MamaTerra Sardegna nasce dall'Associazione sportivo-dilettantistica MamaTerra Sardegna, che nasce nel 2013 a Sassari con l'obiettivo di mettere in rete i/le professionisti/e sardi/e e non solo specializzati/e nell'ambito della Naturopatia e delle tecniche di mantenimento della salute.

Per offrire ai/alle nostri/e corsisti/e un'adeguata preparazione la direzione del Centro, composta da Angela Sanna e Roberta Cucciari, si avvale di istruttori/trici e formatori altamente qualificati/e, che tutti i giorni lavorano per una rinnovata alleanza tra gli esseri umani e la Terra.

Per info e iscrizioni:

Angela Sanna

Presidentessa e Formatrice del Centro Studi MamaTerra
tel. 3490950661

Roberta Cucciari

Coordinatrice Centro studi, Segreteria didattica e amministrativa
tel: 3404871472

oppure scriveteci: info@mamaterra.it