



Luciana Giordo

Professional Counselor
Approccio psicosomatico
Metodo Simonton

www.psicosomatica.eu

luciana.giordo@psicosomatica.eu

Tel: +39 3883004042

Corso/percorso di formazione per i professionisti della salute dal titolo:

Tecniche di Relazione d'Aiuto
come Leva di Salutogenesi

TRALSSM

Ascolta, accogli, agisci: prenditi cura

*Sperimenta il potenziale
salutogenico della relazione*

*Prenditi cura dell'altro,
prenditi cura di te*

*Diventa il professionista della salute
che vorresti avere al tuo fianco*

Descrizione breve

Il corso/percorso dal titolo ***Tecniche di Relazione d'aiuto come Leva di Salutogenesi (TRALS)*** è un progetto educativo e formativo che mira a divulgare le più attuali conoscenze sul dialogo tra le dimensioni materiali e immateriali dell'essere umano e sui comportamenti personali e professionali che promuovono ben-essere e salute; è un percorso di crescita personale sulla consapevolezza dei propri bisogni e sulla messa in campo delle risorse e azioni dirette a realizzarli; è una formazione volta a creare relazioni d'aiuto autentiche, empatiche e rispettose che permettano una maggior qualità di vita personale e professionale e una comunicazione più serena ed efficace, con particolare riguardo al settore sanitario e socio-sanitario.

TRALS 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 con specializzazione in ambito socio-sanitario.

Counselor per il benessere personale e relazionale.

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

Formatrice TRALS e consulente di progetti di counseling per le organizzazioni del settore sanitario e socio-sanitario

Luciana Giordo è una Counselor Professionista di ambito socio-sanitario 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 professionisti della salute dal titolo *Tecniche di relazione d'aiuto come leva di salutogenesi (TRALS)*. Viene da una storia professionale di direzione aziendale, la quale le permette di operare in qualità di consulente e coordinatrice di progetti di counseling all'interno delle organizzazioni, in particolare nel settore sanitario e socio-sanitario. È autrice del blog www.psicosomatica.eu e, insieme a Giuseppe E. Soro, del romanzo semiserio a sfondo surreal-psicosomatico *Panacea*.

Luogo

Prossima edizione da ottobre 2023 a giugno 2024, realizzata in collaborazione con il Centro di Scienze Naturopatiche MamaTerra Sardegna, via Milano 2/b, Sassari.

Altre edizioni in sedi diverse possono essere attivate con numero minimo di iscritti (da concordare).

Durata

150 ore

Prezzo

1.500€

Frequenza e modalità delle lezioni

Modalità presenziale

Destinatari del corso

Professionisti sanitari e socio-sanitari, professionisti della relazione d'aiuto, naturopati, operatori olistici, caregiver professionali e in generale tutte le persone motivate a prendersi cura dell'altro in modo efficace. È contemplata la partecipazione dei suddetti professionisti anche qualora siano ancora in formazione.

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 miglioramento dell'esperienza di cura e di facilitazione dei processi di guarigione. Attraverso i concetti, i principi e la pratica delle abilità di ascolto, relazione e comunicazione proprie del counseling il corsista acquisisce gli strumenti per aver migliore percezione di sé e per comunicare con l'altro in modo più efficace.

Si procede successivamente ad applicare quanto appreso al contesto di malattia, in base alle direttrici di intervento indicate da molteplici studi sulle buone pratiche di relazione d'aiuto realizzati a partire dalla seconda metà del secolo scorso, e si fa esperienza dei principi e degli 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 è composto da parti cognitive e parti esperienziali: i partecipanti avranno perciò 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 evoluzione 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 per il rilascio degli attestati

La frequenza minima richiesta delle lezioni ai fini di rilascio degli Attestati è dell'80% del monte ore di 150. L'eventuale possibilità di recupero delle lezioni perse verrà concordata con il Centro MamaTerra. È possibile iscriversi sia all'intero corso di 150 ore che ai singoli cicli, tenendo però in considerazione che ogni corso sarà propedeutico ai successivi. Se per esempio si desidera partecipare al Terzo ciclo sarà necessario aver già svolto il Primo e il Secondo Ciclo.

Il corso potrà essere frequentato in modalità amatoriale o professionale: in base all'impegno profuso verranno rilasciati i seguenti Attestati.

Attestato di frequenza

- Frequenza non inferiore all'80% del monte ore previsto di 150 ore e di ogni ciclo

Attestato di partecipazione con successo e profitto.

- Frequenza non inferiore all'80% del monte ore previsto di 150 ore e di ogni ciclo
- Esito favorevole delle verifiche scritte sui contenuti del corso

Attestato di formazione e qualificazione professionale

- Frequenza pari o superiore all'80% del monte ore previsto di 150 ore e di ciascun ciclo
- Esito favorevole delle verifiche scritte.
- 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.

Basi teoriche del TRALS

Il TRALS è il risultato di un approccio integrato frutto di dieci anni di studi, esperienze e confronti con pazienti, familiari e professionisti di ambito sanitario e socio-sanitario.

Le parti teoriche sulla relazione tra mente e corpo e sui circoli viziosi dello stress, così come gli accenni a un approccio integrato sono basati su studi ed evidenze PNEI e sull'Epigenetica. Le parti dedicate ai temi della Salutogenesi derivano dal Modello Salutogenico della Salute ideato dal sociologo della salute Aaron Antonovsky e i cui lavori proseguono in seno all'International Union for Health Promotion and Education (IUHPE).

I temi sui principi, etica e buone pratiche di cura provengono dai lavori sulla Filosofia della Cura e dalle indagini fenomenologiche della prof.ssa Luigina Mortari, mentre tutto ciò che riguarda lo sviluppo delle abilità di counseling è frutto dell'integrazione tra l'approccio umanistico-esistenziale di (tra gli altri) Carl Rogers, Abraham Maslow e Rollo May, i lavori sulla ricerca di senso di Viktor Frankl, spunti filosofici di ambito esistenzialista, le tecniche comunicative proprie della PNL, elementi della terapia breve strategica di Palo Alto e della Comunicazione Non Violenta di Marshall Rosenberg.

La parte dedicata agli aspetti e alle modalità della comunicazione e della relazione d'aiuto che favoriscono il ben-essere e la salute si fonda su studi ed evidenze riconducibili a una pluralità di autori che hanno operato durante gli ultimi settant'anni e che saranno dettagliati nelle bibliografia delle Dispense del corso; altri spunti utili sono derivati dai casi di remissioni spontanee rilevati sia nella

letteratura che in attuali progetti partecipati realizzati su portali dedicati alla raccolta di dati e testimonianze certificate in tal senso. Gli strumenti di auto-aiuto provengono dal bagaglio esperienziale proprio del metodo Simonton, dalla teoria cognitivo-comportamentale, dalla terapia breve strategica e da diversi tipi di meditazioni e riflessioni guidate.

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

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

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

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 d'aiuto, 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 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

Calendario delle lezioni

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

14/15 ottobre 2023

11/12 novembre 2023

9/10 dicembre 2023

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

27/28 gennaio 2024

17/18 febbraio 2024

23/24 marzo 2024

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

13/14 aprile 2024

25/26 maggio 2024

15/16 giugno 2024

Informazioni e iscrizioni

Per informazioni contattare (telefono, email o whatsapp):

Luciana Giordo

www.psicosomatica.eu

Tel.: +39 388 3004042

luciana.giordo@psicosomatica.eu

Nota: Il Counseling è un percorso di scoperta di sé, dei propri desideri profondi, del proprio potere personale e della persona che vorreste diventare. È un sostegno e una presenza generativa nei momenti di passaggio della vita e nelle decisioni importanti. Il Counseling non è psicoterapia, né un intervento di cura o un'attività sanitaria.

Il Counseling è una professione disciplinata dalla Legge n. 4 del 14 gennaio 2013.