

## RESIDENZIALE FORMATIVO DI COUNSELING

21-22-23 Giugno 2024

Uno degli elementi più importanti alla base del counseling è quello che i greci definivano *epoché*, ovvero **la sospensione del giudizio**. Carl Rogers, lo psicoterapeuta americano conosciuto come il padre fondatore del counseling, sosteneva che per entrare in una relazione autentica con se stessi e con l'altro bisogna imparare innanzitutto ad **accettarsi e accettare limiti e vulnerabilità**.



Nella teoria sembra tutto molto semplice da realizzare ma nel nostro vivere quotidiano quante volte ci sorprendiamo a giudicare e a giudicarci senza appello? La spirale del giudizio è pericolosa, perché chiude l'ascolto, la comunicazione e non permette di vedere per ciò che sono i processi in essere... ma **possiamo veramente non giudicare?**

A riguardo Rollo May, nel suo testo più famoso *L'arte del counseling*, sostiene che tutti noi abbiamo un senso dell'etica e nessuno può essere neutrale moralmente. Colui che si rifiuta di ammetterlo coscientemente lo nutre a un livello inconsapevole e questo è un azzardo particolarmente insidioso.

L'unica soluzione è **imparare a stimare e ad apprezzare noi e gli altri** lasciando andare ogni forma di condanna. È la via della comprensione e dell'empatia. È **la via del counseling** che ci sarà mostrata proprio dal giudizio, protagonista indiscusso di questo residenziale.

Nei tre giorni che vivremo insieme non solo avremo modo di conoscerlo più da vicino ma anche di vedere che cosa succede nei diversi ambiti dell'esistenza quando entra pesantemente in gioco e poter così stabilire una nuova relazione con esso.



## LA STRUTTURA

LE TORRACCE è un agriturismo olistico che si trova a **Valfabbrica, in provincia di Perugia**, nato nel 1996 con l'intento di essere un'isola felice per ritrovare l'equilibrio tra mente, corpo e spirito. L'agriturismo è ricavato da una Torre di guardia del 1300, completamente ristrutturata, situata lungo la strada francescana, su una verde collina ad oltre 500 metri sul livello del mare. La struttura è immersa nelle mille tonalità di verde che caratterizzano la splendida regione dell'Umbria e rappresenta il luogo ideale per ricaricarsi e per imparare godendo al tempo stesso di bellissimi scorci e gustando un'alimentazione sana a km zero.



**Le Torracce è un luogo ispirato ai principi della filosofia olistica:** per questo la struttura dispone di tre ampie sale destinate ai corsi di crescita personale e di una piscina ideale per i momenti dedicati al benessere fisico e spirituale e al relax. Al nostro gruppo è stata riservata la "Diksha", una sala di 75 mq che rimanda al concetto di **"iniziazione"**, definita come *quel momento in cui l'uomo ri-conosce la parte divina presente dentro di sé e ri-scopre chi è realmente*.

Il parco e le zone circostanti la struttura permettono lunghe passeggiate a piedi e a cavallo o, per i più allenati, in mountain bike. C'è inoltre una zona dedicata al firewalking ed alla capanna sudatoria. È possibile ricevere massaggi di vario genere su prenotazione.

Le sistemazioni, arredate in stile arte povera (tipica umbra), sono tutte **camere multiple** (quadruple e triple), con wi-fi e bagno interno. Per chi desidera pernottare in camera singola, è possibile prenotare una camera presso un B&B adiacente alle Torracce con un piccolo sovrapprezzo e prenotando con discreto anticipo.



La **cucina vegetariana** è uno dei punti di forza della struttura, che vanta anche la pubblicazione di un libro di ricette. I vari menù che assaggeremo saranno vegetariani e in parte ispirati ai sapori tradizionali umbri. Gran parte degli ingredienti sono biologici a km zero, cucinati in modo originale e sfizioso e serviti a buffet. È presente anche un bar che sarà sempre aperto e in cui potremo servirci da soli. Le richieste di menù differenziati, l'esclusione di prodotti per eventuali allergie o intolleranze dovranno essere comunicate con almeno 10 giorni di anticipo.



Il luogo che ci ospita si trova in: Strada Francescana, Valfabbrica (PG). È raggiungibile con circa 2 ore e mezzo di auto da Roma, oppure in circa 3 ore e mezzo con treno da Roma Tiburtina direzione Ancona + BusItalia fino a Valfabbrica.



# PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ

## VENERDÌ 21 GIUGNO

ore 10:00-13:00

### **“Esplorando le origini dei giudizi”**

con Erika Marrafino.

Tutti noi sperimentiamo nella nostra vita successi e insuccessi, ma non tutti ci diamo le stesse spiegazioni in merito al perché abbiamo fallito o al perché siamo riusciti a fare bene qualcosa. La nostra unicità nell'attribuire causalità agli eventi affonda le sue radici nell'età evolutiva, i cui eventi possono avere un impatto nella vita adulta, in particolare sul nostro modo di reagire alle cose, di generare aspettative nei confronti del futuro e di formulare giudizi e pregiudizi verso il mondo esterno, ma anche verso noi stessi. Nel modulo svolgeremo insieme alcune attività mirate a riconoscere la nostra preferenziale modalità di interpretare gli eventi, al fine di crescere nel modo di relazionarsi con le varie situazioni della vita e acquisire gli strumenti necessari a sostenere anche eventuali clienti in un percorso di Counseling esistenziale.

Pausa pranzo

ore 15:00-18:00

### **“Il potere giudicante delle domande”**

con Cesare Cangani.

Se in un dialogo con l'altro capita la persona evasiva, restia e anche un po' ostile siamo certi di riuscire a sospendere il giudizio? Come agire per non cadere involontariamente nella contrapposizione nata proprio da domande giudicanti? Siamo certi di avere conoscenza della differenza tra il chiedere per stabilire una relazione e il chiedere per trovare conferma alle nostre convinzioni? Porre attenzione alle domande può evitare crisi relazionali che ostacolano la nascita di un rapporto duraturo.

Cena

ore 21:30-22:30

**Circle time** con tutti i docenti.

## SABATO 22 GIUGNO

ore 10:00-13:00

### **“Riportare in equilibrio il nostro Giudice Interiore attraverso il corpo e la mente”**

con Germano Fazio.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, ogni nostra emozione o atteggiamento è legata ad un movimento energetico e anche il nostro Giudice Interiore è soggetto a questa legge. Durante il modulo scopriremo a quale movimento è legato il Giudice Interiore e come portarlo in equilibrio attraverso pratiche corporee proprie del Qi Gong e della Bioenergetica e tramite pratiche meditative specifiche per il movimento energetico a cui appartiene il nostro Giudice.

Pausa pranzo

ore 15:00-18:00

### **“Il pensiero creativo spalanca le porte della percezione”**

con Gabriele Albanese.

Se uno dei fondamenti del counseling è quello della sospensione del giudizio, più complicata è la sua applicazione nella vita quotidiana. Un aiuto ci viene sicuramente dall'arte: in un contesto ludico e protetto è più facile imparare ad accettare sé stessi e l'altro spezzando la spirale del giudizio. Accogliendo tutte le fragilità, le contraddizioni e le vulnerabilità, diventerà più facile riconoscere anche le unicità e i talenti. In questo modulo si lavorerà sulla fotografia, sul suo linguaggio e sulle sue infinite applicazioni nel counseling. Saranno proposte attività legate al mondo della fotografia, per portare questo fantastico strumento nella propria quotidianità e nel bagaglio del counselor che desidera fare del pensiero creativo una fiammeggiante freccia del suo arco.

Cena

ore 21:30-22:30

**Dinamica di gruppo** con Virginia Vandini e Cesare Cangani.

## DOMENICA 23 GIUGNO

ore 10:00-13:00

**“Dalla mente ordinaria alla sovramente”**

con Virginia Vandini.

In questo modulo ripercorreremo il pensiero delle antiche tradizioni di saggezza che hanno attraversato l'oriente e l'occidente per incontrare quei principi universali alla base del benessere e della gioia interiore. Durante l'incontro saranno proposti esercizi e pratiche meditative che si costituiranno come ulteriori componenti propri della cassetta degli attrezzi di un counselor con una visione spirituale integrata nella relazione di aiuto all'auto-aiuto.

Pausa pranzo

ore 15:00-17:00

**Cerchio di condivisione e saluti** con tutti i docenti e i partecipanti.

## CONDUZIONE

Le lezioni del residenziale saranno condotte dai seguenti docenti della Scuola di Counseling di [\*Henosis Counseling e formazione\*](#):



**VIRGINIA VANDINI**, Fondatrice della Scuola.

Sociologa, Supervisor-Trainer Counselor, Immaginalista e fondatrice del *Cammino dell'Amore*. Trainer e Docente di *Principi di Counseling umanistico*, *La comunicazione nel colloquio di Counseling*, *Psicogenealogia* e *Costellazioni familiari*.



**CESARE CANGANI**, Direttore della scuola.

Ingegnere, Professional Counselor specializzato in Career Counseling e in Counseling Aziendale, esperto in Tecniche di Negoziazione. Trainer e Docente di *Counseling per la coppia e gestione dei conflitti*.



**GABRIELE ALBANESE**, Co-fondatore e docente della scuola.

Disegnatore, Illustratore, Fotografo, Counselor Professionista a mediazione artistica e fondatore del *Cammino dell'Amore*. Docente di *Counseling a mediazione artistica*.



**GERMANO FAZIO**, Tutor e docente della scuola.

Professional Counselor, Insegnante di Qi-Gong, Lettore dei Registri Akashici e Costellatore con il metodo dei Nat. Docente di *Respiro e Counseling*, *Pratiche di respirazione*.



**ERIKA MARRAFINO**, Responsabile didattico e Tutor della scuola.

Professional Counselor esperta in età evolutiva, Dott.ssa in Psicologia, Psicopatologia e in Comunicazione. Docente di *Counseling per l'età evolutiva* e *Nutrimiento emozionale*.

## COSA PORTARE

- Tappetino yoga e copertina per il rilassamento serale
- Abbigliamento comodo, costume e infradito
- Spray anti-zanzara
- Strumenti musicali, ad es. percussioni (se in vostro possesso).

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Il numero minimo di adesioni per lo svolgimento del residenziale è di **10 partecipanti**.

Quota di partecipazione per le 3 giornate: € 390, comprensivo di:

- ✓ Formazione full-immersion di Counseling (con attestato e crediti formativi per Counselor);
- ✓ 2 pernottamenti in camera uso tripla o quadrupla. Non sono presenti camere singole. (Camere singole disponibili in B&B nelle vicinanze della struttura);
- ✓ 2 colazioni con prodotti artigianali;
- ✓ 3 pranzi vegetariani o vegani a buffet (ven-sab-dom), compresa acqua (escluse altre bevande);
- ✓ 2 cene vegetariane o vegane a buffet (ven-sab), compresa acqua (escluse altre bevande);
- ✓ Snack a metà mattinata e a metà pomeriggio;
- ✓ Accesso alla piscina.

La quota NON comprende:

- ✓ Pasti carne/pesce: da richiedere con supplemento;
- ✓ Servizi extra, come: massaggi, trattamenti individuali, ecc...;
- ✓ Bevande extra;
- ✓ Tutto quanto non previsto ne "La quota comprende".

## SCONTI E PROMOZIONI

- **Per i soci dell'associazione *Il valore del femminile***, la quota di partecipazione è di **€ 340**.
- **Per gli studenti iscritti alla Scuola di Counseling e alle Abilità di Counseling**, il contributo per vitto e alloggio è di **€ 250**. La quota per le attività didattiche è già inclusa nel prospetto dei contributi concordati per l'anno formativo in corso.
- **Partecipazione alla singola giornata** (con pranzo e cena a buffet inclusi): **€ 140**.

## ADESIONI

Per confermare l'adesione, è richiesto il saldo della quota di partecipazione da effettuare **entro e non oltre il 10 Maggio**.

Il pagamento viene effettuato tramite bonifico bancario, sul conto corrente

intestato a: *Il valore del femminile*

IBAN: IT36J0306909606100000153795

Causale: Saldo Residenziale Counseling 2024

## ANNULLAMENTI E RIMBORSI

È possibile avere un rimborso del 50% della quota di adesione per cancellazioni pervenute entro e non oltre il 31 Maggio. Dopo tale data non è previsto rimborso della quota.

**Per info, richieste e prenotazioni per il residenziale:**

[info@henosis.it](mailto:info@henosis.it) - Tel. 379-1344390 (Segreteria attiva ore 15-18 dal lunedì al giovedì).