Counseling: promuovere le Life Skills
«Prendersi cura delle relazioni»
Le 4 vie per migliorare le competenze relazionali e professionali

Livello Base

Il Corso è riconosciuto come aggiornamento dal MIUR (D.M. 8/6/2005)

➢ SCOPO

Il percorso sviluppa le competenze relazionali fondamentali per vivere rapporti interpersonali e professionali costruttivi. Il corso teorico-pratico offre una riflessione sulla categoria «relazione», utilizzando un approccio esperienziale di tipo individuale e di gruppo.

Le *Life Skills* rappresentano un patrimonio di **competenze trasversali che permettono alla persona di affrontare le sfide di tutti i giorni**, a livello personale o professionale, generando relazioni di qualità. Facciamo qualche esempio:

- un bravo insegnante che non sia in grado di sviluppare *empatia* con lo studente rischia di non creare una sana relazione educativa;
- un medico che non dimostri *intelligenza emotiva* nei confronti del paziente correre il rischio di non vedere la persona sofferente;
- un genitore non consapevole del linguaggio che utilizza difficilmente si relazionerà con l'adolescente attraverso una *comunicazione costruttiva*;
- un responsabile di comunità che non potenzi l'*ascolto attivo* corre il rischio di non cogliere i valori e le esigenze dei suoi destinatari, dei suoi parrocchiani, dei suoi collaboratori

E ancora, cosa potrebbe succedere se limitassimo tutto alla prestazione tecnica e professionale, assai ineccepibile, ma perdessimo il valore delle relazioni?

Scopo di ogni seminario è quello di potenziare le abilità relazionali basilari. *L'ascolto attivo, la comunicazione efficace, l'intelligenza emotiva, la consapevolezza della propria interiorità e delle qualità interiori* rappresentano **le 4 vie per conoscere se stessi e potenziare le competenze relazionali.**

Per attivare quelle che sono definite le abilità, offerte dalla pratica del *counseling*, è necessario comprendere il processo che porta la persona a diventare consapevole di sé e delle relazioni che instaura. La consapevolezza diventa il cardine per abbracciare la dinamica tra conoscenza di sé e interiorità. Il processo conoscitivo offre così la strada al soggetto per riscoprire il valore delle relazioni, quale spazio vitale per dire la propria identità. Il *counseling*, e nello specifico il *pastoral and spiritual counseling*, offre quelle competenze per prendersi cura degli altri, imparando a vivere e a generare relazioni moralmente qualitative.

➢ DESTINATARI:

Il corso è rivolto a *tutte le persone desiderose di migliorare* le proprie relazioni interpersonali e a tutte *le categorie professionali* impegnate nella:

- **RELAZIONE EDUCATIVA:** Insegnati di ogni ordine e grado, Allenatori, Genitori *Il Corso è riconosciuto come aggiornamento dal MIUR* (D.M. 8/6/2005)
- **RELAZIONE D'AIUTO:** Counselor, Educatori, Formatori
- **RELAZIONE SANITARIA:** Medici, Infermieri e Operatori sanitari
- **RELAZIONE PASTORALE:** Responsabili di comunità pastorali, Operatori pastorali, Catechisti, Diaconi, Accompagnatori spirituali, Operatori dei centri d'ascolto
- **RELAZIONE AZIENDALE:** Manager, Responsabili, Impiegati

➢ METODOLOGIA

Ogni incontro alterna la lezione frontale con il lavoro di gruppo/coppia oppure individuale. Questa metodologia favorisce un confronto libero e sereno, una maggiore consapevolezza personale e di gruppo sul tema proposto, una miglior padronanza con la competenza relazionale che il singolo modulo desidera potenziare. *Alcuni moduli tematici prevedono l'intervento didattico di un esperto.*

➢ STRUTTURA:

Il corso «Promuovere le *Life Skills*. Prendersi cura delle relazioni» si articola in 4 vie tematiche. È possibile iscriversi anche a un singolo modulo.

1. **CONOSCERE SE STESSI**
2. **ABITARE LE EMOZIONI**
3. **COMUNICARE IN MODO EFFICACE**
4. **POTENZIARE LE QUALITÀ INTERIORI**

PRIMA VIA - CONOSCERE SE STESSI
2 seminari (12 ore)

- La consapevolezza di sé: conoscere se stessi e accettare se stessi
- Il processo conoscitivo: sentire, pensare, discernere e scegliere
- Potenziare la competenza dell'ascolto attivo: ascoltare *se stessi* per ascoltare *gli altri*
- **Laboratorio con l'esperta SILVANA BORILE:** *scoprire il dialogo interiore*

SECONDA VIA – ABITARE LE EMOZIONI
2 seminari (12 ore)

- La consapevolezza della propria dimensione bio-psico-spirituale (mente, corpo e anima)
- L'intelligenza emotiva: riconoscere in sé e negli altri le emozioni per gestirle in modo appropriato
- Come vivere e gestire le emozioni intense (rabbia, tristezza, delusione, inquietudine, nervosismo…)
- **Laboratorio con l'esperto SANTO PAPPALARDO**: *il potere del respiro*

TERZA VIA - COMUNICARE IN MODO EFFICACE
2 seminari (12 ore)

- La differenza tra comunicazione ostile e comunicazione non-ostile
- Nutrire il pensiero. Le recenti acquisizioni apportate dalle neuroscienze
- L'empatia: una risorsa relazionale vincente
- Allenarsi a comunicare in modo efficace e costruttivo

QUARTA VIA - POTENZIARE LE QUALITÀ INTERIORI
2 seminari (12 ore)

- Prendersi cura di sé e degli altri: l'arte della *benevolenza*
- Migliorare le relazioni interpersonali e professionali: la saggezza dell'*umiltà*
- Generare armonia con se stessi e con gli altri: la forza del *perdono*
- Il valore performativo della formazione: educare alla *compassione*

➢ CALENDARIO DEL CORSO: FEBBRAIO 2020 – GIUGNO 2020

MODULO TEMATICO	MESE	SEMINARI
CONOSCERE SE STESSI	Febbraio 2020	Sabato 1 – Sabato 22
ABITARE LE EMOZIONI	Marzo 2020	Sabato 7 – Sabato 21
COMUNICARE IN MODO EFFICACE	Maggio 2020	Sabato 9 – Sabato 23
POTENZIARE LE QUALITÀ INTERIORI	Giugno 2020	Sabato 6 – Sabato 20

Orario dei seminari: il sabato dalle 10.30 alle 13.30 e dalle 14.30 alle 17.30

➢ SEDE

Il corso si terrà presso l'Istituto Superiore di Scienze Religiose in Via Cavalieri del Santo Sepolcro, 3 – Milano (M2- Lanza) - www.issrmilano.it

➢ CONTATTI:

Per informazioni sull'iscrizione contattare la Segreteria:
02.86318503 - segreteria@issrmilano.it

Per informazioni sul corso contattare la prof.ssa Barbara Marchica:
349.5389432 – info@barbaramarchica.it

➢ ISCRIZIONE E MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Per confermare l'iscrizione, è necessario compilare il modulo apposito, reperibile sul sito www.issrmilano.it, e inviarlo con copia contabile del bonifico al seguente indirizzo: iscrizione@barbaramarchica.it

ISCRIZIONE AL CORSO COMPLETO comprende:

- 48 ore di lezione (8 seminari)
- 1 incontro di *counseling individuale* che verrà concordato all'inizio con la responsabile del corso per monitorare al meglio il percorso personale
- attestato di frequenza
- light break

Iscrizione entro 30.10. 2019	Iscrizione entro 30.12.2019	Iscrizione entro 30.01.2020
€ 560	**€ 760**	**€ 960**
1° RATA: € 250 entro il 30.10. 2019 SALDO: € 310 entro il 30.01.2019	1° RATA: € 350 entro il 30.12.2019 SALDO: € 410 entro il 30.01.2020	1° RATA: € 500 entro il 10.01.2020 SALDO: € 460 entro il 30.01.2020
UNICA SOLUZIONE: € 450 entro il 30 ottobre 2019	**UNICA SOLUZIONE: € 650** entro il 30 dicembre 2019	**UNICA SOLUZIONE: € 850** entro il 18 gennaio 2020

***Le quote versate non sono rimborsabili**

ISCRIZIONE AL SINGOLO MODULO TEMATICO comprende:

- 12 ore di lezione (2 seminari)
- attestato di frequenza
- light break

Iscrizione entro 3 mesi	Iscrizione entro 2 mesi	Iscrizione entro 7 giorni
€ 150/modulo	**€ 170/modulo**	**€ 190/modulo**

***Le quote versate non sono rimborsabili**

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Il pagamento deve essere effettuato con bonifico bancario intestato a:

ISTITUTO SUPERIORE DI SCIENZE RELIGIOSE DI MILANO:

IBAN: IT02 Z076 0101 6000 0002 8418 200

Causale: nome + cognome/corso di counseling (corso completo o singolo modulo)

Per confermare l'iscrizione, inviare il modulo d'iscrizione (reperibile sul sito: www.issrmilano.it) e copia contabile del bonifico al seguente indirizzo: iscrizione@barbaramarchica.it

Per i docenti di ruolo: il corso è riconosciuto come aggiornamento dal MIUR (D.M. 8/6/2005). Per convalidare l'aggiornamento è necessario effettuare la registrazione sulla piattaforma S.O.F.I.A. per ogni singolo modulo che si desidera frequentare.

Bonus Carta Docente: **Il costo del singolo modulo è di € 130.** Per frequentare il corso completo è necessario iscriversi ad ogni singolo modulo. Per questioni amministrative, non è possibile usufruire *con la carta docente* dell'iscrizione agevolata (vedi tabella pag 5).
Per confermare l'iscrizione inviare la ricevuta di pagamento, insieme al modulo di iscrizione, al seguente indirizzo: iscrizione@barbaramarchica.it

Richiesta fattura: a coloro che necessitano di fattura relativa al pagamento dei Corsi (che rammentiamo essere esente IVA e non obbligatoria) ricordiamo che, per rispettare la normativa vigente, la richiesta di emissione deve tassativamente seguire la seguente procedura:

- Inviare un'e-mail di richiesta esclusivamente al seguente indirizzo: pagamenti@issrmilano.it
- La richiesta di fattura deve essere inviata lo stesso giorno nel quale è stato effettuato il pagamento;
- La richiesta deve essere completa di tutti i dati (intestazione, indirizzo, codice fiscale e/o partita IVA, causale del pagamento, elenco nominativi insegnanti in caso di pagamento cumulativo);
- Allegare copia del bonifico

Il corso si attiva al raggiungimento di 15 iscritti.

➢ RESPONSABILE DEL CORSO E COORDINATRICE GENERALE:

BARBARA MARCHICA - *Dottore in Teologia, Counselor Professionista, Counselor Pastorale*

È nata e vive a Milano ed è insegnante, counselor professionista, counselor pastorale e teologa. Si è formata come counselor a Milano, presso l'Istituto di Psicosintesi, e a Verona, come counselor pastorale, presso il Centro Camilliano di Formazione. Ha conseguito la licenza in teologia morale, con direttore Giuseppe Angelini, a Milano presso la Facoltà Teologica dell'Italia Settentrionale. Ha trascorso alcuni periodi negli Stati Uniti per approfondire la pratica ecclesiale del *Pastoral Counseling*, al quale ha dedicato la tesi di dottorato in teologia, con direttore Andrea Toniolo, presso la Facoltà Teologica del Triveneto (Padova) e in collaborazione con la Fordham University (New York). È stata ideatrice e coordinatrice generale del Convegno della Facoltà Teologica del Triveneto, *Conoscere se stessi. Identità e finalità del Pastoral Counseling* e del *1° Workshop* su questo tema proposto in Italia (Padova, 20-21 aprile 2018). Presso l'Istituto Superiore di Scienze Religiose di Milano è docente di teologia pastorale e responsabile del corso di Counseling, *Prendersi cura delle relazioni* (livello base e avanzato). In qualità di giornalista pubblicista, si occupa di temi di morale. Dirige, con Giulio Osto, la nuova collana *Riti del Vivere* (Cittadella Editrice). Ha pubblicato: *Teologia morale e counseling pastorale* (Messaggero, Padova 2014); *Il coraggio di conoscere se stessi*. *Travel Blog di una teologa* (Aldenia, Firenze 2017); *Consapevolezza* (Messaggero, Padova 2018); *Identità e Finalità del Pastoral Counseling* (Studium, Roma 2019). Si occupa di formazione di adulti, di docenti e di percorsi di teologia e spiritualità al servizio di singole persone, gruppi, associazioni, diocesi, parrocchie e realtà socio-culturali. www.barbaramarchica.it

➢ LABORATORI CON ESPERTI:

- **SILVANA BORILE – LABORATORIO:** *scoprire il dialogo interiore*

Vive e lavora a Milano**.** E' Counselor relazionale professional e Life coach Voice Dialogue. MTP Master of Transformational Psychology. Da 40 anni è presente nel campo della relazione d'aiuto e della crescita personale ed evolutiva. Membro di ANCORE - Registro Professionale dei Counselor Relazionali**.** È docente in Scuole di Counseling e in Incontri di formazione e aggiornamento. Attiva nella conduzione d'innumerevoli gruppi su molteplici tematiche. Relatrice in Convegni e Conferenze, in Italia, Francia, Svizzera. E' intervenuta in numerose trasmissioni televisive e radiofoniche. Giornalista, autrice di numerosi articoli. Ha pubblicato il libro "Interpretare e dirigere i Sogni" con CD Giunti Editore (2009). Hal e Sidra Stone, gli psicoterapeuti creatori del metodo Voice Dialogue e autori di vari libri, così la presentano: *"Siamo felici di consigliare Silvana Borile come facilitatore e insegnante di Voice Dialogue. E applaudiamo il suo successo nell'introdurre il nostro lavoro a una grande varietà di nuovi utenti in tutto il mondo".* www.silvanaborile.it

- **SANTO PAPPALARDO – LABORATORIO:** *il potere del respiro*

Baccalaureato in teologia. Già psicomotricista e counselor, ha frequentato numerosi corsi di approfondimento in analisi bioenergetica. Sacerdote de *I Ricostruttori*, pratica e insegna la meditazione profonda e tiene corsi di respirazione consapevole e terapeutica.

➢ BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

- ANGELINI G., *I sentieri impervi della morale*, in C. GHIDELLI (ed.), *A trent'anni dal Concilio. Memoria e profezia*, Edizioni Studium, Roma 1995, 347-380.
  —, *Teologia Morale Fondamentale. Tradizione, Scrittura e teoria*, Glossa 1999.
  —, *La libertà a rischio. Le idee moderne e le radici bibliche*, Queriniana, Brescia 2018.
- ANGELINI G. - MONTANARI A. - SEQUERI P. –VIGNOLO R., *Conoscersi in Dio. La fede come orizzonte della conoscenza di sé*, Glossa, Milano 2007.
- ASSAGIOLI R., *L'atto di volontà*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1977.
- BIANCHI E., *Fede e fiducia*, Einaudi Editore, Torino 2013.
- BIJU-DUVAL D. , *La profondità del cuore. Tra psichico e spirituale*, Effatà Editrice, Cantalupa (To) 2009.
- BINGAMAN K. A., *The Power of the Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care*, Lexington Books, Lanham, Maryland 2014.
- BLONDEL M., *L'azione*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 1993.
- CASTIGLIONE M. – MARAFFA M.T., *Alla scuola del Sé. Manuale per la formazione in Psicosintesi*, Istituto di Psicosintesi Centro di Milano 2012.
- CIBELLI E., *Volontà, libertà e autenticità in Bernard Lonergan*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2012.
- CONN W. E., *The Desiring Self. Rooting Pastoral Counseling and Spiritual Direction in Self-Transcendence*, Paulist Press, Mahwah, New Jersey 1998.
- DANNA V., *Bernard Lonergan, Il metodo teologico, le scienze e la filosofia*, Effatà Editrice, Cantalupa, Torino 2006.
- DE SANTIS C., *Coscienza e soggetto, B. Lonergan e l'ermeneutica dell'interiorità*, Città Nuova, Roma 2013.
- D'ORS P., *Biografia del silenzio*, Vita e Pensiero, Milano 2014.
- FUREDI F., *Il nuovo conformismo. Troppa psicologia nella vita quotidiana*, Feltrinelli, Milano 2008.
- GOLEMAN D., *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*, Edizioni BUR, Milano 1995.
  —, *La forza della meditazione. Che cos'è, perché può renderci migliori*, Edizioni BUR, Milano 2010.

- GONZÁLEZ L. G., *Conosciti. Psicologia generale e counseling*, Edizioni del Teresianum, Roma 2003.

- GRÜN A., *Immagini efficaci contro lo stress. Per riattivare la corrente della vita*, Baldini&Castoldi, Milano 2016.

  —, *Come essere in armonia con se stessi*, Queriniana, Brescia 2015.

- GUARDINI R., *Accettare se stessi*, Morcelliana, Brescia 1992.

- GUGLIELMI G., *La sfida di dirigere se stessi. Soggetto esistenziale e teologia fondazionale in Bernard Lonergan*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani, 2008.

- LONERGAN B., *Insight. A Study of Human Understanding*, Longamans, Green & Co. – Philosophical Library, London – New York, 1957; qui Harper & Row, New York, 1978; SPACCAPELO N. – MURATORE S. (ED.), *Insight. Uno studio del comprendere umano*, Città Nuova, Roma 2007.

  —, *Method of Theology*, Darton, Longman & Todd - Herder and Herder, London – New York, 1972; SPACCAPELO N. – MURATORE S. (ED.), *Il Metodo in Teologia*, Città Nuova, Roma 2001.

- LOUF A., *Generati dallo Spirito. L'accompagnamento spirituale oggi*, Edizioni Qiqajon, Milano 1994.

- MARCHICA B., *Il counseling pastorale*, «Settimana», aprile 2012, 8-10.

  —, *Teologia Morale e Counseling Pastorale*, Edizioni Messaggero, Padova 2014.

  —, *Antropologia biblica e Counseling Pastorale. La questione morale sul vivere umanamente*, «Studia Moralia», Editiones Academiae Alfonsianae, 54/1 2016, 107-119.

  —, *Il Coraggio di Conoscere Se Stessi. Travel blog di una teologa*, Aldenia Edizioni, Firenze 2017.

  —, *Consapevolezza*, Edizioni Messaggero, Padova 2018.

  —, *Identità e finalità del Pastoral Counseling*, Edizioni Studium, Roma 2019.

- MARMOCCHI P., DELL'AGLIO C., ZANINI M., *Educare le life skills. Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità*, Erikson, Trento 2008.

- MAY R., *L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1991.

- MAYNARD E. A. - SNODGRASS J. L. (ED.), *Understanding Pastoral Counseling*, Springer Publishing Company, New York 2015.

- MAZZOCATO G. (ED.), *Patire e agire. L'insuperabile profilo morale dell'io e le aporie della teoria psicologica*, Glossa, Milano 1995.

  —, *La relazione di aiuto tra psicologia e morale*, in A. TONIOLO (ED.), *La «relazione di aiuto». Il* counseling *tra psicologia e fede,* Edizioni Messaggero, Padova 2009, 199-144.

  —, *Scienze della psiche e libertà dello spirito*. Counseling, *relazione d'aiuto e accompagnamento*, Edizioni Messaggero, Padova 2009.

- PACOT S., *Evangelizzazione del profondo*, Queriniana, Brescia 2011.

- PICCOLI G., *Testa o cuore? L'arte del discernimento*, Paoline Edizioni, Milano 2016.

- RICOEUR P., *Sè come un altro, Jaca Book, Milano 1996 (1990).*

- ROJKA L., «Human Authenticity and the Question of God in the Philosophy of Bernard Lonergan», in Forum Philosophicum, 13 (2008), 31-49.

- ROTA G., *Persona e «Natura» nell'itinerario speculativo di Bernard Lonergan, SJ (1904-1984)*, Glossa, Milano 1988.

- SZENTMÁRTONI M., *Camminare insieme. Psicologia pastorale*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2001.

- TONIOLO A., (ED.), *La «relazione d'aiuto». Il* counseling *tra psicologia e fede*, Edizioni Messaggero, Padova 2009.

  —, *Vedere-giudicare-agire. La rilevanza della "Gaudium et spes" per la teologia pratica*, in M.C. HASTETTER – M. HETTICH, *An der Brunchlinie von Kirche und Welt: Pastoral im Heute. Festschrift für Hubert Windisch*, F. Pustet, Regensburg 2014, 174-190.

- TOWNSEND L., *Introduction to Pastoral Counseling*, Abingdon Press, Nashville 2009.

- TRIANI P., Il *dinamismo della coscienza e la formazione, Il contributo di Bernard Lonergan ad una «Filosofia» della formazione*, Vita e Pensiero, Milano 1998.

- VERTIN M., «Acceptance and Actualization: Two Phases of My Human Living» in *Method: Journal of Lonergan Studies,* 21 (2003/1), 67-86.

- WHELAN G. (ED.), *Lonergan's Anthropology Revisited. The next fifty years of Vatican II*, GBP, Roma 2015.