

ASSOCIAZIONE ASPIC PER LA SCUOLA

MASTER IN COUNSELING PSICOLOGICO E
TECNICHE DI COACHING

Anno 2016-2017

Verbale dell'incontro del 15/07/2017

Tematiche dell'incontro:

- Esperienza di evoluzione e crescita in gruppo
- Il contributo della psicologia positiva nell'attivazione delle risorse dell'utente: tecniche di empowerment nelle situazioni di stress e burn out
- Interventi di counseling breve orientato alla soluzione

Redatto da Veronica Pianigiani

Ore 9.00 – 11.00

Esperienza di evoluzione e crescita in gruppo

Il weekend si è aperto con l'esperienza di evoluzione e crescita in gruppo, con il Dott. Marco Chimenti, in cui ognuno dei partecipanti, a turno, ha la possibilità di effettuare un lavoro individuale.

Ore 11.30 – 13.30

Il contributo della psicologia positiva nell'attivazione delle risorse dell'utente: tecniche di empowerment nelle situazioni di stress e burn out

Con la Dott.ssa Serena Mancuso abbiamo affrontato il tema della **Psicologia Positiva**, partendo da un brainstorming sul termine.

La psicologia positiva nasce verso la fine degli anni '90 e i primi anni 2000 ad opera di Seligman. Appare sin da subito come una disciplina piuttosto innovativa, poiché introduce dei costrutti che fino a quel momento non erano mai stati considerati dalla psicologia.

L'obiettivo è quello di focalizzarsi sulla **felicità**, sul **benessere** e sull'**ottimizzazione delle risorse personali**, facendo attenzione ad individuare le risorse e le abilità in ciascuno per promuoverne le **potenzialità** e per gestire al meglio l'esistenza.

Nasce dalla Psicologia Clinica e, allo stesso tempo, si pone l'obiettivo di lavorare su quello che non era stato campo d'interesse della clinica stessa: non vuole sovrapporsi, bensì integrarsi ad essa.

I presupposti a cui i suoi fondatori si riferiscono sono i seguenti:

- la psicologia deve occuparsi delle potenzialità dell'essere umano così come delle debolezze;
- la psicologia deve impegnarsi a sostenere le potenzialità così come a riparare i danni, nell'interesse di una migliore qualità della vita;
- tale sforzo deve essere riconducibile alla volontà di migliorare la vita di tutte le persone, nell'obiettivo di rendere la vita degna di riparare i danni, nell'interesse di una migliore qualità della essere vissuta.

La psicologia positiva viene utilizzata molto in ambito scolastico, in generale in contesti in cui si lavora nel qui ed ora e con obiettivi specifici.

Le dimensioni psicologiche di interesse sono:

- resilienza, punti di forza
- valori, interessi
- ottimismo, gratitudine, perdono

- emozioni positive, benessere

Le tecniche utilizzate sono:

- strumenti (questionari, esercitazioni, ecc)
- autobiografia
- storytelling
- gruppo

A questo punto la Dott.ssa Mancuso ci propone una piccola esperienza : vengono poste delle foto a terra da osservare e contemplare. La richiesta è quella di entrare in contatto con le foto, sceglierne una che rappresenti una nostra risorsa e trascrivere tale potenzialità su un foglio. Successivamente ci viene chiesto di pensare a come potremmo utilizzare questa risorsa in un modo nuovo, anche in una sfera diversa, in cui probabilmente in altre situazioni abbiamo avuto difficoltà a metterla in atto; si tratta di un lavoro più complicato, allo stesso tempo più utile per innescare un cambiamento.

L'esperienza si conclude in cerchio, affermando uno alla volta "Io sono..." e la risorsa scelta.

I criteri per comprendere che una caratteristica rappresenta una potenzialità sono i seguenti:

- è una caratteristica psicologica **osservabile** in situazioni diverse e **stabilmente** nel corso del tempo;
- produce risultati piacevoli, vantaggi, ma si apprezza anche in assenza di tali benefici;
- la manifestazione di una potenzialità da parte di una persona non sminuisce altri che assistono, gli altri sono spesso elevati e ispirati dall'osservare;
- esercitare una potenzialità produce un'autentica **emozione positiva** in chi la compie;
- la cultura promuove e incoraggia potenzialità e virtù tramite modelli, istituzioni, parabole, rituali;
- esse sono onnipresenti, apprezzate in quasi tutte le culture del mondo;
- un punto di forza è qualcosa che l'individuo riconosce come parte di sé, legato alla propria identità, e che è intrinsecamente motivato ad esercitare in quanto soddisfacente per sé;
- si manifesta nei comportamenti, nelle azioni, nei pensieri, negli atteggiamenti;
- è distinto da altri punti di forza presenti nella classificazione, anche se alcuni possono risultare concettualmente simili tra loro.

Ore 14.30 – 18.30

Interventi di counseling breve orientato alla soluzione

Il Dott. Ginnetti introduce la lezione con un brainstorming sul termine "cambiamento".

Il counseling breve è un tipo di approccio che presenta alcune caratteristiche:

- limitazione del tempo (secondo Littrell dai 5 minuti alle 5 sedute!);
- è focalizzato sulla soluzione, prevalentemente su ciò che funziona nella vita della persona e meno sui problemi, concentrandosi sulle eccezioni al problema, sulle risorse dell'individuo (quelle non utilizzate) e sugli obiettivi stabiliti insieme;
- è basato sull'azione, sulla proposta di esperienze pratiche, piuttosto che a limitarsi a parlare, portando il cliente il più possibile vicino all'obiettivo che deve raggiungere;
- è socialmente interattivo;
- è orientato al dettaglio (tutti quei dettagli che sono funzionali nella vita dell'individuo, stimolando le risorse);
- stimola l'umorismo;
- è attento al processo evolutivo e alla cultura di riferimento della persona;
- è basato sulla relazione.

Il counseling breve è più direttivo e più vicino al coaching.

Le **fasi** che caratterizzano questo tipo di intervento sono quattro:

1. informare la persona su quello che verrà fatto e in che modo;
2. porre l'accento sulle risorse;
3. co-costruire gli obiettivi;
4. incoraggiare l'azione.

Gli obiettivi devono essere sotto il controllo della persona, devono essere specifici, concreti, pianificati nel breve e lungo termine, resi semplici, ecologicamente sani e, se possibile, segmentati (rafforza la motivazione).

Nell'ultima parte della giornata il Dott. Ginnetti ci propone un'esercitazione sulla cosiddetta **"Strategia di Walt Disney"**. Si tratta di un metodo utilizzato per costruire insieme il futuro, basato sul presupposto che per trasformare ciò che non esiste in una realtà si debbano assumere tre posizioni:

1. Sognatore (è attento alle possibilità desiderate);
2. Realista (è attento a tutte le possibilità che offre il presente, trasformando i sogni in azioni);
3. Critico (valuta ciò che può essere realizzato, definendo punti di forza e debolezze, ed opera per farlo nel miglior modo possibile).

Seguendo una scheda fornita da Ginnetti, abbiamo cercato di sperimentare questa nuova metodologia in gruppi da 2/3 persone.