

SPAZIO DI ASCOLTO DI *COUNSELING*

Cos'è e come *agisce* il counseling?

Il counseling è una pratica di *ascolto attivo* privo di giudizio, valutazione e ingerenza rispetto a ciò che viene narrato.

A fronte di un problema contingente che viene portato, guida la persona ad orientarsi verso le possibili soluzioni del problema, più che concentrarsi sul problema in sé e per questo è un percorso che si può risolvere in solo incontro o in pochi incontri.

Lavora stimolando e guidando il soggetto all'individuazione delle proprie risorse, già presenti in lei/lui, cui attingere per mettere in atto un cambio di prospettiva rispetto al problema; predispone quindi a guardare le cose da un altro punto di vista, e a modificare il modo di "stare" in quel problema permettendo di uscire dall'impasse e di aprirsi a nuove ipotesi di soluzione.

La/il counselor NON risolve i problemi, guida all'individuazione di soluzioni che siano proprie del cliente in base alle sue risorse. La/il counselor NON da' consigli, accompagna nel trovare per ognuna/o il proprio modo di affrontare le situazioni.

Può essere applicato a qualsiasi problematica esistenziale che non abbia radici profonde nel passato o radici patologiche (*il counseling non è infatti un percorso di psicoterapia*) e fornisce degli strumenti replicabili, riutilizzabili individualmente, in altre situazioni, una *cassetta degli attrezzi*.

Il servizio consiste nell'offrire primariamente a studentesse e studenti ed eventualmente ai genitori, colloqui di 50 min. ciascuno, replicabili fino ad un massimo di 10-12 incontri nel caso di situazioni che richiedano un percorso di risoluzione.

le aree di intervento per studentesse e studenti:

- Problemi relazionali, sociali, familiari, affettivi, evolutivi d'identità e di disciplina
- Problematiche connesse all'apprendimento: motivazione, capacità di studio e di concentrazione, calo del rendimento
- Difficoltà legate all'ansia
- Sviluppo di risorse, potenzialità, abilità e competenze personali e relazionali
- Orientamento nelle fasi di crisi evolutiva
- Orientamento o ri-orientamento scolastico
- Acquisizione di consapevolezza e capacità di gestione delle proprie emozioni
- Sviluppo delle capacità di gestione del conflitto
- Sviluppo di competenze comunicativo-relazionali più efficaci, per il miglioramento dei rapporti sociali ed interpersonali