

QUANDO, COME E A CHE COSA PUO' SERVIRE IL COUNSELING?

Il counselor accoglie clienti che hanno la necessità di prevenire, affrontare e risolvere un problema specifico o una condizione di difficoltà temporanea; è essenziale dunque circoscrivere e focalizzare la richiesta d'aiuto per progettare insieme piani d'azione a essa esclusivamente relativi.

L'obiettivo degli incontri è quello di migliorare nel cliente la consapevolezza di sé e delle proprie modalità di relazione, al fine di sviluppare le capacità di analisi del problema portato, potenziare le risorse per affrontare la situazione specifica e promuovere autonomia ed efficacia nelle scelte.

L'accettazione del cliente e del suo stato emotivo, la comprensione, la fiducia nelle sue possibilità, il rispetto per la diversità e una relazione paritaria favoriscono un rapporto di apertura e collaborazione per l'analisi del problema e per gli obiettivi di cambiamento.

Gli interventi possono anche essere di mero sostegno nelle difficoltà, di contenimento del dolore, di supporto emozionale e rassicurazione, ma non devono perdere di vista la possibilità di sviluppare consapevolezza del problema, autonomia nelle scelte e fiducia nelle possibilità di trasformazione.

Le emozioni del cliente sono accettate in quanto libera espressione di sé e naturale reazione alle situazioni della vita. Il counselor le accoglie per migliorare il livello di consapevolezza e l'intelligenza emozionale. Aiuta quindi a comprenderne il significato e i fattori correlati riportando sempre il focus del lavoro sulla ricerca delle soluzioni nel "qui e ora".

Nelle relazioni in cui gli incontri sono numerosi si dovrà in ogni caso verificare costantemente l'attuazione dei piani d'azione progettati e l'efficacia degli interventi in modo che sia sempre chiara la relazione fra intervento, risultati raggiunti e conclusione del rapporto.

Il counselor non fa diagnosi, non interpreta i comportamenti: il percorso di consapevolezza, di crescita e trasformazione si sviluppa nell'ambito di una scoperta progressiva frutto dell'alleanza con il cliente.

Il counseling può aiutare una persona, un gruppo, una famiglia, una coppia a trovare uno spazio e un tempo per "fermarsi un attimo a pensare".

Insieme al counselor si costruisce un incontro dove sentirsi accolti, dove raccontare un proprio stato di fatica e preoccupazione, un momento di stallo e di difficoltà, un cambiamento più o meno improvviso che ci sta affaticando, una malattia lunga e dolorosa nostra o di qualcuno a cui vogliamo bene, la bocciatura di un figlio e tanti altri fatti che riguardano la vita quotidiana delle persone. Sono i piccoli e grandi affanni che fanno parte della normale vita quotidiana di tutti ma che alle volte possono risultare troppo faticosi, pesanti da affrontare e causare malessere. L'accoglienza e l'ascolto di un counselor professionista facilitano l'espressione delle preoccupazioni, che pian piano possono delinearsi meglio, prendere forma e colore, anche attraverso la consapevolezza delle emozioni che, insieme a una guida esperta e competente, possono **venire riconosciute e nominate**.

Il problema portato può così essere compreso e affrontato durante il processo stesso del counseling. Oppure, avendone compresa la necessità, scegliendo di rivolgersi a chi può, con diverse competenze, accompagnare la persona al ritrovamento del proprio benessere. Il counselor dunque,

in autonomia o in rete con altri professionisti, ci aiuta a riconoscere le nostre risorse per riprendere in mano il nostro percorso di vita.

Il counseling non ha finalità terapeutiche, di cura o diagnosi riservati allo psicologo, allo psicoterapeuta, al medico generico o allo psichiatra.

Il counseling professionale è un'attività il cui **obiettivo** è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione; può aiutarlo a sviluppare una nuova visione dei problemi, ad ampliare le sue capacità decisionali, le sue conoscenze, le sue competenze e il suo grado di adattamento.

Il counseling **non è una forma di terapia (medica o psicologica) o di sostegno psicologico**; è un percorso di crescita, di responsabilizzazione, di maturazione durante il quale il counselor accompagna la persona verso la costruzione di una prospettiva, progettualità diversa e più soddisfacente. È un'attività professionale che tende a formare, informare, orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità del cliente, promuovendone atteggiamenti attivi, propositivi e stimolando le capacità di scelta.

Il counselor “aiuta ad aiutarsi” attraverso un rapporto alla pari, non normativo e/o direttivo e basato su valori etici universali, come il rispetto, la trasparenza, l’empatia, l’assenza di ogni forma di valutazione e/o giudizio, l’utilizzo consapevole della comunicazione. Aiuta le persone ad attraversare e superare momenti di difficoltà e passaggi evolutivi. Favorisce l’auto-esplorazione, il contatto con i propri desideri, gli obiettivi da raggiungere, le aspirazioni a cui tendere.

Facilita il dialogo tra sistemi, in una visione ecologica e di sostenibilità, favorisce l’autodeterminazione e la capacità di compiere scelte, promuove le risorse e le potenzialità delle persone, aiuta a migliorare le relazioni e lo stile di vita.

Le competenze e le conoscenze di un counselor afferiscono alla sfera della relazione e della comunicazione, i suoi strumenti sono prevalentemente legati all’ascolto professionale e al favorire forme diffuse di empowerment nell’ottica di un una vera e propria “maieutica” della relazione. Il percorso di counseling è individuato attraverso obiettivi chiari, definiti e viene costruito insieme da counselor e cliente, concordandoli esplicitamente. È un intervento di breve durata, circoscritto nel tempo e può essere rivolto a individui, coppie, gruppi, organizzazioni.

Si occupa di problemi di tutti i giorni (prendere decisioni, miglioramento delle relazioni interpersonali) e contestualmente circoscritti (famiglia, lavoro, scuola). Il counseling **offre uno spazio di ascolto e di riflessione**, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento. Muove dall’analisi dei problemi del cliente (individuo, coppia, famiglia, gruppo), si propone di facilitare la costruzione di una nuova visione di tali problemi e di attuare un piano di azione per realizzare le finalità desiderate dal cliente. Nel piano di azione il counselor ogni volta che ne riconosce la necessità **suggerisce altri interventi di aiuto e favorisce nel cliente la motivazione a farsi aiutare**. È efficace in tempi brevi.

L’intervento si articola secondo le necessità del cliente, da subito possono essere concordati gli obiettivi da realizzare e momenti intermedi di verifica affinché il counseling si muova sempre nella direzione che il cliente si attende.

Il counseling è una professione intellettuale ai sensi della Legge n.4 del 14 gennaio 2013. (Disposizioni in materia di professioni non organizzate). Secondo tale legge le Associazioni professionali di categoria devono promuovere la formazione del professionista e vigilare sulla sua condotta professionale, sul rispetto del codice deontologico, sull'assolvimento dell'obbligo di aggiornamento permanente. Tali prescrizioni sono finalizzate alla tutela dell'utente consumatore.

Il Counselor è tenuto al rispetto delle norme del codice deontologico della propria Associazione professionale di appartenenza; in particolare è tenuto alla riservatezza circa le informazioni personali e i contenuti che emergono negli incontri.

È un intervento che utilizza varie metodologie mutuare da diversi orientamenti teorici. Si rivolge al singolo, alle coppie, famiglie, a gruppi e istituzioni. Il counseling può essere erogato in vari ambiti, quali privato, sociale, scolastico, sanitario, aziendale.

Per saperne di più:

<https://www.today.it/partner/sei-in-un-periodo-di-grandi-indecisioni-forse-e-il-momento-di-scoprire-il-counseling.html>

<https://www.siparladite.it/chiedi-un-counselor/>

<https://www.assocounseling.it/counseling/atti-caratterizzanti.asp>

COME FUNZIONA UN PERCORSO DI COUNSELING ?

LA MIA PROPOSTA DI LAVORO si riferisce ad incontri di massimo di due ore, con cadenza settimanale, quindicinale, oppure mensile, in base alle necessità del piano di intervento concordato con il cliente. In qualunque momento il cliente potrà interrompere il percorso e a suo insindacabile giudizio valutare se rendersi disponibile ad effettuare un ultimo incontro finalizzato alla sintesi del lavoro svolto. Dopo il primo colloquio conoscitivo e orientativo, l'intervento si sviluppa in **tre fasi** con momenti di verifica per ogni fase e al termine con la compilazione facoltativa di un questionario di valutazione e di gradimento del percorso, da parte del cliente:

Analisi della domanda e della richiesta del cliente (da 1 a 4 incontri)

- Obiettivo: identificare con il cliente un tema e un obiettivo sul quale decidere se e come lavorare insieme.

Esplorazione e accompagnamento (da 1 a 8 incontri)

- Obiettivo: accompagnare il cliente verso il cambiamento e/o trasformazione desiderati. Verifica della coerenza e della realizzazione dei cambiamenti nel quotidiano del cliente.

Conclusione (da 1 a 4 incontri)

- Obiettivo: verifica dei risultati raggiunti, dell'efficacia e gradimento da parte del cliente. Possibilità di ridefinire i contenuti e i tempi, qualora il cliente stesso non considerasse chiuso il percorso e rilevasse la necessità di un prolungamento. Possibilità di accompagnamento del cliente a un invio qualora rilevasse la necessità di un intervento diverso.

Si riceve su appuntamento. Il pagamento avverrà al termine di ogni incontro con rilascio della copia della fattura elettronica inviata tramite SDI all'agenzia delle entrate. **La spesa non è deducibile dalla dichiarazione dei redditi.**

Tariffa oraria (IVA compresa): Individuale euro 55,00; in coppia euro 60,00; familiare euro 65,00.

Il counselor evita commistioni tra ruolo professionale e vita privata che possano interferire con la propria attività professionale. Il counselor non deve svolgere la propria attività professionale nei confronti di coloro con i quali ha intrattenuto o intrattiene relazioni significative di natura personale, affettiva, sentimentale, sessuale. Costituisce grave mancanza instaurare le suddette relazioni nel corso del rapporto professionale (art.17 codice deontologico AssoCounseling). Non deve accettare o fare regali, richieste, favori, prestiti, o altri beni di valore né dalle parti, o da nessun'altra persona coinvolta direttamente o indirettamente, in passato o al presente, nel percorso di counseling.

CERTIFICAZIONI PROFESSIONALI

Iscritta AssoCounseling n. A/0300 - www.assocounseling.it SUPERVISOR COUNSELOR in ambiti di intervento: benessere personale e relazionale; educativo-scolastico; lavoro organizzazioni.

Iscritta all'Associazione Italiana Mediatori familiari n. 588 - www.aimef.it. MEDIATRICE FAMILIARE E OSSERVATRICE D'ESAME PER AIMeF approccio globale

Iscritta all'Associazione internazionale Mediatori Sistemici n. 1303 www.mediazionesistemica.it MEDIATRICE SISTEMICO-RELAZIONALE-trigenerazionale

Formatore accreditato PoliS – Regione Lombardia - Istituto regionale per il supporto alle politiche della Lombardia nelle aree disciplinari delle competenze relazionali .

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/cinzia-ardig%25C3%25B2-8a783327/>

AssoCounseling è iscritta al MISE nell'elenco delle Associazioni che rilasciano l'attestato di qualità e di qualificazione professionale dei servizi prestati dai propri soci ai sensi della Legge 4/2013. Si è dotata di standard omogenei per la formazione dei counselor, di una deontologia professionale, di un campo di ricerca e di studio per una propria epistemologia, di un riconoscimento nelle principali sedi istituzionali pubbliche e private, dell'osservanza dei diritti del consumatore, dell'obbligo del possesso di una copertura assicurativa per la responsabilità civile professionale, dell'aggiornamento professionale continuo e della supervisione della pratica professionale riguardanti i propri iscritti.

La Legge 4/2013 detta disposizioni in materia di professioni non organizzate in ordini o collegi. Il counselor è tra queste professioni. Ai sensi dell'articolo 2, comma 4, della Legge 14 gennaio 2013, n° 4 (Disposizioni in materia di professioni non organizzate), AssoCounseling ha attivato uno sportello di riferimento per il cittadino-consumatore, presso il quale i richiedenti delle prestazioni professionali possono rivolgersi in caso di contenzioso con i singoli professionisti, ai sensi dell'art. 27-ter del codice del consumo, di cui al decreto legislativo 6 settembre 2005, n. 206, nonché ottenere informazioni relative all'attività professionale in generale e agli standard qualitativi che AssoCounseling richiede ai propri iscritti.