

Praticare l'Empowerment attraverso il Counselling di gruppo

Premessa

Il termine *empowerment* viene tradotto in diversi modi, l'accezione a cui vogliamo riferirci è quella esistenziale secondo cui esso è il potere interno di una persona: risorse, competenze, esperienze, consapevolezza, energia.

L'empowerment permette l'integrazione originale di caratteristiche interne della persona quali pensiero positivo, capacità di controllo interno, autoefficacia, autostima al fine di utilizzare in maniera ottimale le risorse nella relazione con il mondo esterno (relazioni, attività lavorativa/formativa, affettività) e raggiungere i propri obiettivi.

Il training si propone di aumentare/attivare l'empowerment personale già presente ma che, a causa di blocchi e "affari non conclusi", è ancora sottoutilizzato dall'individuo.

In particolare, il training si articola in un processo in cui la persona viene stimolata a:

- prendere consapevolezza delle proprie emozioni rispetto al "qui e ora"
- entrare in contatto con i propri bisogni e/o desideri
- confrontarsi con le richieste dell'ambiente sociale
- prendere visione del proprio Sé nelle situazioni desiderate
- depotenziare problemi
- proiettarsi verso la realtà
- ricercare dentro di sé di nuove risorse
- ricercare risorse esterne
- concretizzare/sperimentare

Obiettivi del Training

- favorire la conoscenza, potenziamento ed uso delle risorse interne della persona
- desideri, bisogni e progetto personale
- consapevolezza della propria emotività
- miglioramento relazioni affettive
- miglioramento relazioni lavorative
- rafforzamento stima personale

Contenuti

- Self empowerment e consapevolezza emotiva
- Il potenziamento personale attraverso il Ciclo del Contatto
- Comunicazione assertiva e potere personale
- Saper creare un clima relazionale efficace
- Il potenziamento personale attraverso la Fantasia guidata
- L'autoconsapevolezza nel messaggio dei sogni
- *Vision*-are il proprio futuro
- Progettare e progettarsi

Metodologia

Saranno privilegiate metodologie attive di tipo esperienziale e per implicazione diretta.

Strumenti

- counselling di gruppo
- simulazioni
- role play



Destinatari

- quanti sono interessati personalmente e/o professionalmente ad incrementare il proprio potenziale personale

il gruppo sarà composta al massimo da 15 persone

Formatore

dr. Paolo Danza

- Counsellor professionista di formazione Gestalt
- Consulente/formatore per enti di formazione e aziende;
- esperienza decennale in organizzazioni No-profit;
- Giudice Onorario della Corte Appello del Tribunale di Bari, sezione Minori

Tempi

- Il corso consta di 8 incontri;
- ogni incontro ha la durata di 3 ore.
- due incontri mensili
- Le date saranno concordate con gli iscritti in un incontro introduttivo.

Sede di svolgimento

Saranno attivati due corsi a Bari e Turi

Sede di Bari:

presso Associazione "Creattiva"
Corso Benedetto Croce 29
(a 5 minuti dalla Stazione Centrale di Bari).



Sede di Turi:

sede dell'Associazione "Counsellor.it"
via Cisterna II traversa n. 6

Costi

Il Corso ha un costo complessivo di 160 + IVA.
Si prevedono agevolazioni per studenti o gruppi.