

La Porziuncola

«...Chi invece entra per la porta, è il pastore delle pecore. Il guardiano gli apre e le pecore ascoltano la sua voce: egli chiama le sue pecore una per una e le conduce fuori. E quando ha condotto fuori tutte le sue pecore, cammina innanzi a loro, e le pecore lo seguono, perché conoscono la sua voce. ...». Gv 10,2-4



Microcounselling nella Pastorale

Il **corso esperienziale** intende fornire formazione e strumenti, attraverso una figura esperta in counselling, per promuovere **relazioni funzionali** all'interno della comunità parrocchiale e favorire una pastorale efficace. Si intende agevolare il presbitero ad attuare relazioni positive per prevenire situazioni di stress e burnout e ad essere **un buon pastore** nella sua azione umana e spirituale.

Modulo: PRINCIPI BASE DI COMUNICAZIONE INTERPERSONALE. ASCOLTO ATTIVO/ASSERTIVO			
TEMPI	PARTE TEORICO CONOSCITIVA	ATTIVITA' PRATICHE/ ADDESTRATIVE	OBIETTIVI
1° giornata 3 ore	Il processo comunicativo. I problemi della comunicazione. La comunicazione a una e due vie. Assiomi della comunicazione.	Simulate ed esercitazioni sulla comunicazione.	Sviluppare le competenze teorico/pratiche per un'efficace relazione comunicativa, sia nelle interazioni uno a uno, che con i gruppi.
2° giornata 3 ore	Comunicazione verbale e non verbale. Riconoscimento fenomenologico emozioni ed espressioni non verbali dei bisogni.	Simulate ed esercitazioni sulla comunicazione non verbale e verbale.	Sviluppare le competenze teorico/pratiche per un'efficace relazione comunicativa, sia nelle interazioni uno a uno, che con i gruppi.
3° giornata 3 ore	L'ascolto attivo e le modalità dell'ascolto attivo. Gli aspetti facilitanti della tecnica dell'ascolto attivo nella comunicazione. Il V.I.S.S.I.	Esercitazioni e role play sull'ascolto e non ascolto efficace.	Sviluppare le competenze teorico/pratiche per un'efficace relazione comunicativa, sia nelle interazioni uno a uno, che con i gruppi.
4° giornata 3 ore	Le tecniche di base della riformulazione. L'uso delle domande. L'empatia e il feedback fenomenologico.	Esercitazione: CUS.	Sviluppare le competenze teorico/pratiche per un'efficace relazione comunicativa, sia nelle interazioni uno a uno, che con i gruppi.
5° giornata 3 ore	Gestione del conflitto. Come parlare ai parrocchiani. Lo stile assertivo. Rendere efficaci i messaggi in prima persona	Esercitazioni e role play sull'assertività e il "messaggio io"	Sviluppare le competenze teorico/pratiche per un'efficace relazione comunicativa, sia nelle interazioni uno a uno, che con i gruppi.

Modulo: EMOZIONI E STRATEGIE DI GESTIONE DELLE EMOZIONI

TEMPI	PARTE TEORICO CONOSCITIVA	ATTIVITA' PRATICHE/ ADDESTRATIVE	OBIETTIVI
6° giornata 3 ore	Cosa sono le emozioni, definizione delle emozioni. Le emozioni di base. Le reazioni normali e sproporzionate (patologiche). L'espressione delle emozioni e i sentimenti parassiti.	Esercitazioni per il riconoscimento delle emozioni di base. Simulate sulla competenza di espressione delle emozioni.	Sviluppare competenze di conoscenza della dimensione empatica, della sua importanza sia nelle relazioni interpersonali, sia nella gestione delle proprie emozioni e reazioni. Saper riconoscere e differenziare le diverse emozioni. Saper consapevolizzare ed esprimere le emozioni.
7° giornata 3 ore	Vergogna (imbarazzo), Nostalgia, Paura, Rabbia, Gioia, Interesse...	Simulate ed esercitazioni sulle emozioni specifiche	Sviluppare competenze di conoscenza della dimensione empatica ed emotiva.
8° giornata 3 ore	Definizione di intelligenza. Dal concetto di intelligenza al concetto di competenza. Profili dell'intelligenza emotiva e sociale. Autodisciplina emotiva ed empatia. L'intelligenza emotiva nella persona Le trasformazioni dei processi cognitivi-emotivi.	Esercitazioni sul riconoscimento dei diversi profili di intelligenza emotiva e sociale. Scale o test sul livello di autodisciplina emotiva e sull'empatia.	Conoscere i principi teorici di base riguardo l'intelligenza cognitivo-emotiva. Consapevolizzare l'importanza delle emozioni come risorsa. Riconoscere la giusta collocazione delle emozioni nella dimensione relazionale

Modulo: STRESS E GESTIONE DELLO STRESS

TEMPI	PARTE TEORICO CONOSCITIVA	ATTIVITA' PRATICHE/ ADDESTRATIVE	OBIETTIVI
9° giornata 3 ore	Definizione di stress: euro-stress e di-stress. Il meccanismo fisiologico dello stress. Le cause dello stress. Gli stressor e le situazioni stressanti. Prevenzione e gestione dello stress.	Scale e questionari per sondare il proprio livello di stress e la capacità di farvi fronte. Simulazione di strategie di gestione dello stress.	Sviluppare competenze conoscitive e di gestione diretta dello stress personale e del contesto circostante.
10° giornata 3 ore	Metodi e tecniche del processo decisorio. Il metodo principale: porsi delle domande e dare risposte. Sviluppo della creatività nel processo di problem solving.	Esercitazioni di problem solving per la gestione di problemi pragmatici.	Sviluppare competenze decisorie di soluzione di problemi, per aumentare l'empowerment e il senso di auto-efficacia personale.

