

Via Ausa, 2469 – Bertinoro (FC) 340/3205996 email: art-in-counselling@libero.it

Counselling del benessere

Sportivo e Alimentare

Il progetto ha come fondamento il benessere attraverso l'informazione e la conoscenza del vivere sano, dove, alla base, c'è sport e alimentazione come prevenzione del mantenimento dello stato di salute.

I beneficiari di questo progetto possono essere tutti, non solo i singoli atleti che praticano sport individuali, ma anche squadre, gruppi e allenatori in quanto tale progetto è volto al vivere sano e di conseguenza al prevenire problematiche legate alla salute.

Una corretta nutrizione e lo sport stimolano il cervello e migliorano l'umore, ci fanno stare in contatto con noi stessi e con l'ambiente naturale, muoversi in tutti i sensi, per conoscere, per educarci ad una sana alimentazione necessaria per stare bene!

Non esiste legame migliore di questo, counselling, sport e alimentazione.

Finalità del progetto

- controllare i pensieri (*Self Talk*) gli atleti parlano a se stessi più di quanto lo facciano normalmente gli altri individui. Oltre alle parole stimolo, il *self talk* serve a controllare i pensieri, l'attenzione, le emozioni e i momenti di riposo.
- capacità di rilassamento e gestione dell'ansia
- prendere contatto con le proprie emozioni, riconoscerle, esprimerle e trasformarle a seconda delle circostanze
- assistenza, agevolazione, sostegno nell'inserimento di gruppo o individuale

relativo alla presentazione sportiva o all'attività ginnica

- educare ad una sana e corretta alimentazione
- approfondire le abilità del Coach sportivo
- unire la relazione d'aiuto con lo sport, l'alimentazione come mantenimento del benessere e prevenzione di problematiche legate alla salute
- **tale progetto prevede la realizzazione di Convegni da tenersi in varie località Italiane per la sua divulgazione, con il coinvolgimento come testimonial di sportivi e Aziende del settore per la sua sponsorizzazione**
- **un opuscolo educativo sulla corretta alimentazione nello sport e sulla prevenzione delle problematiche legate alla salute, da distribuire nelle scuole, centri sportivi e consultori**
- **creare con le Unità Sanitarie collaborazione e cooperazione**

A chi è rivolto

A tutti coloro che cercano il benessere e il vivere sano, e ai professionisti per aiutare/aiutarsi a sviluppare quella capacità di reazione che ci fabbisogna per superare i momenti di crisi nelle performance e della vita

Durata

10 incontri di 8 ore ciascuno con cadenza mensile

Docenti

- Cinzia Giovanna Lissi – Gestalt Counsellor, Supervisor ENPACO, Trainer AICO, Naturopata, Arte Terapeuta e Formatrice Europea Jean Monnet
- Cristina Abati - Nutrizionista
- Alessandro Amelotti – Gestalt Counsellor Trainer ENPACO e Formatore Europeo Jean Monnet
- Flangini Roberto – Psicologo
- Monia Brighi – Gestalt Counsellor, Tecnico Sportivo
- Gianpaolo Ruscelli – Gestalt Counsellor, Ingegnere

PROGRAMMA DEL CORSO:

La formazione è organizzata in 10 seminari all'anno a cadenza mensile, da svolgersi nei week end, più due stage all'anno a tema (residenziali) di tre giorni (ven/sab/dom.)

Il corso prevede:

- un ciclo triennale per un totale di 725 ore di didattica-teorico-pratica
 - tirocinio di 250 h.
 - supervisione di 50 h.
 - stage residenziali 100 h.
 - setting sportivi di 50 h.
 - attività di studio di gruppo, ricerche, organizzazione di tornei supervisionati, convegni legati allo sport, benessere e alimentazione
 - studio e preparazione tesi finale
 - totale monte ore 1500 nel triennio
 - un esame di verifica ogni anno (esperienziale scritto)
 - esame finale che consisterà nella presentazione e discussione di una tesi finale su di un argomento a scelta libera, che prevede la stesura su di un minimo di 70 cartelle, con prova pratica che valuterà le abilità relazionali del candidato.
- nel primo anno il Training prevede un lavoro introduttivo con molta parte del programma dedicata al lavoro personale in gruppo per consentire all'allievo di svolgere un percorso di autoscienza e consapevolezza
- il secondo anno contiene una valenza maggiormente “addestrativa” .
- nel terzo anno è previsto un ampio spazio di lavoro orientato all'applicazione del counselling nello sport e nel benessere.

Il lavoro viene ampliato e consolidato tramite approfondimenti personali da svolgere privatamente (letture di testi di riferimento e gruppi di studio).

Il piano di studi personali sarà supervisionato da una costante assistenza effettuata per mezzo di specifiche dispense.

E' prevista un'assenza non superiore al 20% del monte ore totali.

Il Counselling in Italia è una professione emergente, orientata al benessere e allo sviluppo delle potenzialità della persona. Tale professione si è inserita nella nostra cultura con la terminologia originaria dei paesi in cui si è sviluppata: Counselling nella tradizione anglosassone e counseling secondo la tradizione statunitense.

Il termine è abbastanza sovrapponibile all'espressione “consulenza d'aiuto” o “consulenza alla persona”.

Il Counselling consiste nell'utilizzo di una serie di conoscenze, abilità e atteggiamenti finalizzati all'aiutare il cliente ed aiutare se stesso.

Il counsellor è un professionista che, avendo completato uno specifico percorso di formazione di almeno 1500 ore, in possesso del diploma abilitante e iscritto a relativa associazione professionale, è in grado di fornire consulenze di aiuto a clienti individuali, coppie, famiglie, gruppi e organizzazioni. La consulenza del counsellor è orientata ad aiutare il cliente ad aiutare se stesso in merito a:

- specifici problemi di ordine personale o professionale;
- difficoltà nel prendere decisioni;
- orientamento nelle scelte di vita;
- supporto nelle difficili fasi che si susseguono durante il ciclo di vita;
- gestione delle relazioni interpersonali,
- gestione della relazione con se stessi;
- sviluppo delle risorse e potenzialità;
- promozione e sviluppo della consapevolezza personale;
- fornire la conoscenza e le competenze della funzione del counsellor sportivo
- approfondire le abilità del counsellor come integrazione delle altre abilità richieste al coach sportivo;

- il Counselling skills per il counsellor sportivo.

A questo scopo il counsellor mette in campo una prassi che, seppur fondata su attitudini implicite e connaturate nella natura umana, è frutto di una formazione articolata e specifica. Tale formazione trova il suo aspetto fondante nella cura dell'intenzionalità e progettualità dell'essere umano, dimensioni entro cui viene individuato l'ambito in cui la persona sperimenta ed esercita la sua libertà di scelta.

E' rivolto a professionisti e a chiunque desideri sviluppare competenze nella relazione d'aiuto, attraverso lo sport per motivi personali e/o professionali sviluppando strumenti per la gestione del singolo atleta o della squadra.

DIDATTICA:

lezioni frontali teorico-pratiche, lavori di gruppo (anche con studio delle dinamiche relazionali)

apprendimento esperienziale di tecniche corporee

formazione personale (training individuale e di gruppo)

formazione pratica/esperienziale di counselling (sedute simulate e role-playing con supervisione didattica)

tutoring individuale e supervisione

studio e praticando indipendente con verifica

criteri deontologici del counsellor

apprendimento e consapevolezza della filosofia "gestaltica"

AREA ESPERENZIALE:

- principi e applicazioni della gestalt
- principi di Jung su corpo/mente/emozione
- esperienze meditative e di visualizzazione creativa
- linguaggio corporeo
- dinamiche relazionali
- emozioni e gruppo

- tecniche di rilassamento
- tecniche di squadra
- cicli di liberazione emozionale
- comunicazione verbale e non verbale
- ascolto empatico
- capacità di attivazione-arousal
- il corso e il suo linguaggio
- criteri deontologici del counsellor
- gestione dello stress-ansia
- enneagramma e struttura caratteriale
- focusing
- abilità immaginative- imagery
- pedagogia olistica
- mental training
- il vuoto fertile
- il “qui ed ora”
- il principio dell'autoregolazione organismica e benessere
- esperienze di contact improvisation
- formulazione di obiettivi (goal setting)
- approcci teorici nel counselling (Pearls, Maslow, Rogers)
- carattere: formazione e manifestazione
- controllo dei pensieri- self talk
- struttura dell'incontro
- alimentazione e benessere
- figura e sfondo, teoria del campo relazionale persona-ambiente
- educazione alimentare
- dieta mediterranea
- dieta mediterranea e prevenzione

- saper comunicare con l'obeso
- principali patologie e terapie legate all'alimentazione
- sport e alimentazione
- integratori alimentari e sport

DIRETTORE DIDATTICO:

➔ Cinzia Lissi, Gestalt Counsellor, Supervisore ENPACO, Formatrice AICO, Formatore EUROPEO Jean Monnet

PERCORSO PERSONALE:

- Stage di approfondimento residenziali
- Gruppi di lavoro
- Scambio di sessione con altri allievi

NORME DI ACCESSO:

Titolo di studio di scuola media superiore. Presentazione di un curriculum vitae. Per l'iscrizione al corso è previsto un colloquio individuale con riserva di ammissione.

GIORNI DI LEZIONE:

Sabato dalle 9.00 alle 18.30 / Domenica dalle 9.00 alle 18.00

La proposta tratteggia i passaggi operativi in grado di portare i discenti verso il raggiungimento di una Mentalità basata sulla consapevolezza del benessere psicofisico da rispettare nella quotidianità. Avviare le spinte all'attuazione di nuovi procedimenti è l'obiettivo del progetto, attraverso anche un processo di informatizzazione, per dotare i corsisti di strumenti utili ad acquisire ed organizzare le informazioni inerenti le tematiche progettuali.

Il progetto ha l'obiettivo di strutturare una serie di interventi formativi su più livelli in grado di creare una **educazione alimentare/sportiva** basata sulla conoscenza così da poter raggiungere una piena consapevolezza del corpo inteso come mente e fisico.

La didattica viene posta al centro di un più ampio orizzonte strategico in materia di politiche rivolte all'educazione ambientale.

Si avvarrà dell'uso delle tecnologie così da creare un Network pronto a diventare un centro di competenze ed esperienze sulle problematiche legate all'attuazione di politiche di educazione alimentare/sportiva tra i giovani e adulti e sui risultati delle azioni attuate localmente.

Le sessioni teoriche svolte in aula, oltre che dall'uso delle tecnologie, saranno arricchite anche dal ricorso a laboratori pratici che mirano ad instaurare un collegamento tra la conoscenza e la pratica di come svolgere nella quotidianità una gestione secondo una giusta educazione alimentare/sportiva.

A tal fine ad inizio del percorso formativo sarà somministrato ai partecipanti un questionario per la rilevazione di alcune conoscenze mirate, altresì sarà distribuita una scheda precompilata con le indicazioni dettagliate sui benefici dello sport e su una sana alimentazione.

Al termine del percorso formativo i discenti, singolarmente ed in gruppo, saranno chiamati alla realizzazione di output fisico/teorici nei quali viene raccolta in maniera multimediale un'esperienza virtuosa legata all'educazione alimentare/sportiva così da restituire ai discenti di domani il trasferimento di idee ed esperienze e il riuso di soluzioni e di attività orientate alla comunità giovanile indispensabili per l'attuazione di iniziative in questo ambito.

In aggiunta alla verifica della copertura informativa, all'interno di tale realtà di riferimento, per far emergere il gap da colmare saranno condotte interviste ed il risultante vuoto informativo sarà opportunamente minimizzato con le successive attività di rilevazione.

Una componente importante del percorso formativo è l'assistenza in affiancamento on the job, che si esplica "ad avvio in esercizio avvenuto", accompagnando gli utenti

nella loro operatività reale, con interventi anche in loco.

Sono materiali che si adoperano al fine di coordinare e sostenere lo sviluppo di progettualità qualificate e razionalizzare gli sforzi orientati all'ottenimento di una cultura nell'ambito sportivo e alimentare.

Attraverso la proposta è possibile intraprendere la strada verso un modello educativo basato sulla salute, sul benessere, sulla corretta alimentazione e sul corretto stile di vita. L'intenzione della nostra proposta progettuale è quella di diventare una buona pratica spendibile in ambito regionale e in ambito europeo. Durante il corso del progetto, verrà attuata una comparazione, a livello europeo, con iniziative simile.

La scelta di impiegare strumenti informatici di ultima generazione, che complementino quelli istituzionali comunque coinvolti, permetterà di raggiungere anche la fascia più giovane di cittadinanza, ampliando così la platea di soggetti conoscitori dell'iniziativa, contribuendo alla diffusione e all'impiego dei dati stessi.

Il dato trattato sarà reso fruibile all'utenza finale anche attraverso una sezione dedicata sui social network. Tale scelta apre all'opportunità di impiegare un canale di comunicazione, attraverso il quale conoscere meglio il tessuto urbano territoriale. Le funzionalità di valorizzazione dei contenuti generati dall'utente saranno apportate per favorire attraverso l'utilizzo dei social la partecipazione attiva dei cittadini e ricevere da questi ultimi validi contributi. I partners favorendo tramite specifici canali di condivisione la reperibilità dell'informazione potrà ottenere diffusione e partecipazione sociale sulla tematica ambientale scelta.

Al termine del percorso formativo i discenti avranno legato le conoscenze teoriche all'agire quotidiano. Raggiungere una piena consapevolezza del significato delle proprie azioni in ambito sportivo e alimentare permette ad ogni singolo individuo di scegliere come agire e non di agire per abitudine o per emulazione di abitudini di altri che non sempre sono basate sulla conoscenza.

Vi è poi da considerare che la tipologia dei contenuti derivanti dal percorso formativo non è soggetto ad obsolescenza e viene dunque a caratterizzare la presenza di una base informativa preziosa da sfruttare per la realizzazione di nuovi percorsi formativi

a partire dalle esperienze pregresse lasciate dai discenti.

Il nostro progetto punta a far progredire e diffondere la Cultura del benessere, del movimento e dei corretti stili di vita con l'obiettivo di migliorare la qualità di vita delle persone e l'ambiente sociale e naturale. Perché è dimostrato che le persone che si sentono in forma e a proprio agio con il loro corpo, vivono meglio, hanno migliori rapporti interpersonali e il loro stile di vita è propositivo ed ottimistico. La nostra proposta progettuale rientra tra le iniziative di promozione dell'attività fisica sul territorio regionale, per diffondere l'adesione a uno stile di vita attivo in tutte le età, e in particolare nei giovani, e per utilizzare l'esercizio fisico come strumento di prevenzione e contrasto all'insorgenza e allo sviluppo di malattie croniche (come patologie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscolo-scheletrici) che le evidenze scientifiche dimostrano essere tutte legate alla sedentarietà e a stili di vita scorretti.

Al fine di garantire il raggiungimento degli obiettivi prefissati e dei risultati attesi, sarà promossa una gestione efficace e efficiente delle attività e del partenariato, con un approccio partecipativo il quale stimoli il contributo di ciascun partner/associato sulla base delle competenze e attività assegnate a ciascuno di essi.

Tra le specifiche attività figurano:

- elaborazione e aggiornamento costante di un cronoprogramma dettagliato il quale, sulla base dell'effettiva data di avvio del progetto, definisca le azioni da realizzare, la loro tempistica, i partner responsabili, ecc.
- pianificazione congiunta delle azioni
- predisposizione da parte di ciascun partner/associato di schede quadrimestrali sulle attività realizzate
- assistenza tecnica ai partner/associato
- facilitazione dei flussi di comunicazione interni
- gestione dei rapporti con organismi e stakeholder esterni (enti locali, scuole, USR regionali, palestre, ASL, ecc.)

Verrà costituito un Comitato di Pilotaggio (CdP) è costituito da tutti i partner e associato e coordinato e presieduto dal promotore in qualità di ente capofila.

Rappresenta l'organo decisionale, di indirizzo strategico e di supervisione del progetto, incaricato dunque di verificarne lo stato di avanzamento, prendere decisioni strategiche per lo sviluppo delle azioni, risolvere eventuali difficoltà in maniera condivisa, ecc.

Le attività di comunicazione e disseminazione sono finalizzate a promuovere un'ampia diffusione dei risultati e prodotti progettuali presso i beneficiari diretti e indiretti del progetto, nonché la sensibilizzazione di diversi stakeholder e grande pubblico sulle tematiche progettuali, al fine di ampliare il coinvolgimento degli stessi e contribuire nel lungo periodo alla sostenibilità e trasferibilità dei risultati progettuali.

Specificatamente, le attività di comunicazione mirano a:

- Diffondere informazioni sul progetto in generale e su attività e prodotti specifici, evidenziandone valore aggiunto e innovatività
- Rafforzare e ampliare il coinvolgimento e la partecipazione dei destinatari
- Sensibilizzare tutti gli stakeholder sulle tematiche progettuali
- Fornire un "brand" al progetto, un'immagine identificativa che diventi familiare e immediatamente riconosciuta
- Diffondere la cultura del benessere psicofisico che si base anche su sport e alimentazione corretta

In tutte le fasi, la strategia di comunicazione e disseminazione rispetterà le indicazioni sulla visibilità del promotore e utilizzerà un linguaggio "modellato" sui destinatari diretti e indiretti del progetto e delle singole azioni.

Tutti i partner e associato ricoprono un ruolo cruciale nella realizzazione delle azioni di comunicazione e disseminazione. Una pagina dedicata al progetto sarà predisposta all'interno del portale web dei partner di progetto.

News e informazioni sul progetto saranno pubblicate in concomitanza con momenti

chiave delle azioni sui siti web dei partner, siti web tematici, mailing list elettroniche, ecc. nonché sulla pagina facebook dedicata in modo da raggiungere direttamente i giovani beneficiari del progetto.

All'avvio del progetto, sarà realizzato alla presenza dei partner e associato e rappresentanti di stakeholder del territorio, un evento inaugurale/conferenza stampa di apertura dell'iniziativa, finalizzato a pubblicizzarne gli obiettivi, attività, risultati attesi, gli organismi coinvolti e le loro esperienze nelle tematiche progettuali. L'evento inaugurale rappresenta un'occasione per il coinvolgimento dei giovani beneficiari e delle scuole di secondo grado del territorio.

Elaborazione della linea grafica del progetto

La Linea grafica comprende primariamente il logo, immagine identificativa del progetto da inserire su qualsiasi documento, comunicazione e prodotto progettuale (gadget, ecc.). In secondo luogo viene coerentemente realizzata la carta intestata, layout delle presentazioni in power point e volantini, ecc.

Produzione dei gadget del progetto

Saranno prodotti diversi gadget recanti il logo del progetto (penne, block-notes, ecc.) da distribuire ai giovani beneficiari delle azioni durante tutte le attività e eventi realizzati.

Il monitoraggio del progetto sarà realizzato in itinere, nel quadro delle diverse Macrofasce, per verificare l'andamento delle azioni, la rispondenza tra quanto realizzato rispetto a quanto programmato e le motivazioni degli scostamenti, in modo da apportare eventuali aggiustamenti in maniera tempestiva, supportare la presa di decisioni e migliorare dunque la gestione delle azioni.

I dati e le informazioni saranno raccolti trasversalmente alla durata del progetto, sia internamente al partenariato sia relativamente ai beneficiari diretti e indiretti; gli

strumenti utilizzati saranno, tra gli altri, gli incontri del CdP, le comunicazioni quotidiane con i partner, le schede quadrimestrali sulle attività e spese, i registri dei partecipanti agli eventi del progetto e ai corsi.

L'analisi delle informazioni così raccolte sarà presentata in un Report intermedio di monitoraggio il quale illustrerà lo stato di avanzamento del progetto nei primi 6 mesi di implementazione, analizzando le attività sviluppate e i risultati raggiunti nel quadro delle Macrofasì "tecniche" e trasversali, e fornirà alcune indicazioni e raccomandazioni per migliorare la realizzazione del progetto.

La valutazione sarà promossa al termine del progetto per valutarne l'efficacia, l'efficienza, l'impatto, la rilevanza e la sostenibilità, verificare il successo delle azioni, imparare dall'esperienza e suggerire modalità di follow up e trasferimento dei risultati (a livello geografico, di gruppo target, ecc.).

I dati e le informazioni saranno raccolti trasversalmente alla durata del progetto, sia internamente al partenariato sia soprattutto relativamente ai beneficiari diretti e indiretti. Gli strumenti utilizzati saranno, tra gli altri: questionari agli studenti e docenti partecipanti ai laboratori/corsi, questionari durante gli incontri.

I questionari agli studenti, in particolare, andranno a indagare i comportamenti che i giovani adottano nella vita e sulla strada e gli effetti della formazione su tali comportamenti.

L'analisi delle informazioni così raccolte sarà presentata in un Report finale di valutazione, il quale fornirà un'illustrazione del progetto e dei suoi risultati, prodotti, attività, ecc., valutandone nel dettaglio, tra gli altri: la misura in cui un progetto ha raggiunto gli obiettivi prefissati, ha soddisfatto i bisogni dei destinatari e contribuito alla implementazione delle finalità del progetto; i cambiamenti e i benefici prodotti sui gruppi beneficiari; il rapporto costi/benefici e la qualità della gestione delle azioni; le buone prassi sviluppate e le modalità per replicare gli interventi e eventualmente trasferirli a altri contesti territoriali, settoriali, ecc.