

PROGRAMMA DETTAGLIATO E SCHEDA D'ISCRIZIONE · ANNO 2027

Corso di Comunicazione e Relazione

basato sui principi del counselling: come aiutare sé stessi e gli altri

PERIODO	Gennaio 2027 – dicembre 2027	INCONTRI	10 incontri, un venerdì o sabato al mese
ORARI	09.00 – 12.15 / 13.15 – 16.30	LUOGO	Croce Rossa, Via alla Stampa 25, Cadro
COSTO	CHF 1'900	ISCRIZIONE	Entro il 30 novembre 2026

DESCRITTIVO DEL CORSO

Comunicare con noi stessi e con chi ci sta attorno, scambiare informazioni, creare relazioni e mantenerle sono cose che facciamo tutti i giorni, sono un impegno quotidiano. Passiamo il nostro tempo comunicando, dentro e fuori di noi, con l'ambiente che ci circonda: a volte lo facciamo con naturalezza, altre, ci sentiamo in difficoltà.

PRIMA PARTE

L'obiettivo della prima parte del corso è permettere ad ogni partecipante di individuare i propri modi di stare con sé stesso e con gli altri, i propri modi di reagire agli stimoli comunicativi e relazionali, nella quotidianità, quando ci sentiamo "sotto pressione" e quando ci sembra che superino il nostro limite.

SECONDA PARTE

Nella seconda parte, ogni partecipante, dopo essersi reso consapevole delle proprie attitudini e dei propri meccanismi, potrà riflettere e sperimentare nuovi modi di comunicare, nuove modalità di stare con gli altri, di relazionarsi, più funzionali al raggiungimento dei propri obiettivi.

IL CORSO VUOLE PERMETTERE AI PARTECIPANTI DI

- Migliorare le proprie competenze comunicative;
- Identificare modalità relazionali funzionali;
- Acquisire consapevolezza nei rapporti umani professionali e personali;
- Riflettere sul concetto di empatia e sul tema del rispetto dei confini tra sé stessi e gli altri;
- Applicare in modo pratico gli strumenti appresi in situazioni del proprio contesto professionale e personale;
- Riscoprire modalità di pensiero positive, rivolte all'ottimismo che incentivano l'autostima e il piacere di vivere;
- Offrire aiuto a persone in difficoltà utilizzando modalità consapevoli e strategie funzionali.

Dieci incontri, da gennaio a dicembre

	DATA E FORMATORI	TEMATICHE
01	VENERDÌ 22 gennaio 2027 Zobrist/Bonassi/Bachmann	L'essere umano I bisogni dell'essere umano - le contraddizioni dell'essere umano - la complessità dell'essere umano - relazione e contenuto - il condizionamento delle rappresentazioni personali - giudizio e pregiudizio - l'idea postmoderna - esempi pratici.
02	VENERDÌ 19 febbraio 2027 Zobrist/Bonassi/Bachmann	La relazione in pratica Esercizi di ascolto e centratura - cosa è il giudizio e come posso gestirlo - accenni di neurobiologia sensazioni/pensieri/emozioni - il potere della mente - cosa significa "stare bene".
03	SABATO 13 marzo 2027 Zobrist/Carbini	I sistemi di difesa Situazioni di difficoltà emotiva - azioni e modalità di pensiero nella difficoltà - tipologia delle difese - la rabbia - aggressività/conflitto - amplificazione relazionale - sistemi motivazionali - meccanismi di risoluzione - scelta e intenzione - esercizi pratici.
04	VENERDÌ 16 aprile 2027 Bonassi/Bachmann	La narrativa La teoria della narrativa: il potere delle parole - le parole creano realtà - parole che incastrano - parole che guariscono. Decostruzione e ricostruzione di narrative - esercizi pratici.
05	SABATO 22 maggio 2027 Carbini/Bonassi/Bachmann	Emozioni e Presenza Cosa sono le emozioni, come nascono, come si manifestano - strumenti pratici per gestire le proprie emozioni - umiltà e determinazione - strategie cognitive e fisiche - mappa del trampolino. Esercizi pratici per gestire le emozioni - il respiro. Consapevolezza e presenza.
06	VENERDÌ 11 giugno 2027 Ferrara	Le abilità comunicative all'opera Brevi concetti strutturanti e chiarificatori sulla comunicazione - esercizi con esempi reali e autentici per allenare ed esplorare "il comunicare" - il concetto di problema e comportamento - le abilità di aiuto e di confronto - la collisione di bisogni e di valori - la comunicazione win/win.
07	SABATO 25 settembre 2027 Bonassi/Bachmann	L'aiuto efficace Cosa significa aiutare - l'empowerment - rispetto ed empatia - aiutare: quando/come aiutare - il ruolo di chi aiuta e quello di chi viene aiutato - strategie d'aiuto funzionali e disfunzionali - la resilienza.
08	VENERDÌ 22 ottobre 2027 Zobrist/Bonassi/Bachmann	Il colloquio d'aiuto 1 Spontaneità e colloquio strutturato - la richiesta e l'invio - l'accoglienza - il rispetto per le scelte altrui - la scaletta delle domande - l'obiettivo di chi aiuta/l'obiettivo lavorabile - curiosità, disponibilità, empatia - controllo del colloquio e accettazione dell'imprevedibilità.

09	SABATO 20 novembre 2027 <i>Zobrist/Bonassi/Bachmann</i>	Il colloquio d'aiuto 2 Refresh contenuti precedenti – sperimentazione pratica.
10	SABATO 18 dicembre 2027 <i>Zobrist/Bonassi/Bachmann</i>	Sperimentazione pratica 2 Sperimentazione pratica – chiusura – consegna attestati.

10 incontri, un venerdì o sabato al mese, da gennaio 2027 a dicembre 2027 (vacanze scolastiche escluse).

Destinatari

Operatori sociali, sociosanitari, socioeducativi, curatori, tutori, medici, infermieri, docenti, psicologi, responsabili del personale, direttori d'azienda e tutti coloro che intendono perfezionare l'approccio alla relazione, le tecniche del colloquio e della relazione quotidiana.

Colloqui personali

Su richiesta dei partecipanti e per la durata del corso, i counsellor dello Studiocounselling saranno a disposizione per colloqui personali a prezzo speciale (80.– Fr./ora).

PARTECIPANTI Minimo 12, massimo 20

DIDATTICA Lezioni frontali, giochi, giochi di ruolo e applicazioni pratiche

CERTIFICATO Attestato di frequenza

COSTO CHF 1'900

TERMINI E CONDIZIONI DI ISCRIZIONE

1. Per iscriversi al corso si prega di inviare la scheda d'iscrizione che si trova alla fine del documento, debitamente compilata, entro il **30 novembre 2026** al seguente indirizzo: **info@studiocounselling.ch**
2. L'avvenuta iscrizione sarà confermata tramite e-mail che conterrà anche gli estremi necessari per effettuare il versamento.
3. L'iscrizione sarà ritenuta valida a tutti gli effetti solo dopo l'avvenuto pagamento del corso che dovrà essere effettuato entro e non oltre il **30 novembre 2026**, salvo accordi preventivamente presi con lo Studiocounselling.
4. In caso di annullamento del corso da parte dello Studiocounselling, l'iscritto avrà diritto al rimborso dell'intera quota di iscrizione.
5. Non si avrà diritto al rimborso della quota se la partecipazione sarà annullata dall'iscritto durante i 15 giorni che precedono l'inizio del corso.

Chi conduce il corso

Rolando Zobrist

Counsellor/consulente in ambito psicosociale accreditato SGfB con dipl. fed. a indirizzo cognitivo relazionale, supervisore, didatta, ipnotista, formatore in diversi istituti, docente di materia sanitaria CRS, esperto federale per gli esami di categoria. Marito e padre di tre splendidi figli è amante della musica Blues e Country, del mare e della montagna e naturalmente degli esseri umani che vanno riconosciuti nel proprio valore e nelle proprie risorse.

Francesca Bachmann

Counsellor/consulente in ambito psicosociale, specializzata in Analisi Transazionale e riconosciuta dalla SGfB, svolge la sua attività presso lo Studiocounselling. Parallelamente lavora part-time come Care Manager e Coach presso un'azienda, assistendo i collaboratori durante periodi di assenza dal lavoro, gestione dei conflitti e mediazioni.

Paolo Ferrara

Consulente in ambito psico-sociale con diploma federale SEFRI SGfB, è counsellor individuale ed aziendale per lo sviluppo delle competenze relazionali, supervisore individuale e di gruppo. Formato per l'assessment psico-biologico delle emozioni secondo metodo PI®, formatore sulla comunicazione efficace secondo il metodo Gordon®, formatore LEO Leading an Empowered Organization CHCM®.

Federico Bonassi

Counsellor/consulente in ambito psicosociale, accreditato SGfB a indirizzo Metacorporeo Relazionale, presso lo Studiocounselling. Ha lavorato per diversi anni nel settore sociosanitario, attualmente lavora in piccola percentuale per Hospice Ticino. È un appassionato di spiritualità e musica evocativa. È affascinato dalla viticoltura, dall'enologia ed è amante della gastronomia.

Dante Carbini

Per la maggior parte della sua vita Dante ha giocato a baseball, giocando anche nella Nazionale Italiana con la quale ha partecipato alle Olimpiadi di Atlanta '96. Questo lavoro gli ha permesso di dedicarsi allo studio e alla ricerca del movimento e delle potenzialità fisiche del corpo. Dal 1997 al 2000 ha frequentato la "Scuola per Animatori Professionali della Regione Piemonte", che gli ha dato la possibilità di fare varie esperienze lavorative in diversi ambiti sociali. Queste esperienze hanno alimentato la volontà di continuare la ricerca delle potenzialità fisiche ed espressive del corpo come mezzo di comunicazione e relazione. Ha così deciso di dedicarsi allo studio del teatro e nel 2004/2005 ha frequentato la scuola "École Philippe Gaulier" a Parigi.

Assistenti

Per la gestione delle lezioni, i formatori potranno avvalersi della collaborazione di assistenti.

SCHEDA D'ISCRIZIONE · ANNO 2027

Corso di comunicazione e relazione

COGNOME

NOME

INDIRIZZO PRIVATO

TELEFONO

CELLULARE

EMAIL

PROFESSIONE

LUOGO DI LAVORO

INDIRIZZO LAVORO

TELEFONO LAVORO

LUOGO E DATA

FIRMA

Iscrizioni da inviare firmate entro il 30 novembre
2026

info@studiocounselling.ch
oppure Studiocounselling · Via Capelli 28 · 6900
Lugano