



COUNSELING

Cos'è il counseling ?

Il counseling è un supporto nell'individuare i propri bisogni e superare le difficoltà che comportano disagio in ogni tipo di relazione e situazione. Il counselor applica le proprie competenze con l'obiettivo di aiutare le persone di ogni età a riconoscere e valorizzare le proprie qualità utilizzandole come punti di forza per raggiungere un equilibrio e mantenere una sana e buona qualità della vita. La definizione corretta di counseling sarebbe relazione di aiuto o terapia per sani un intervento cioè rivolto a chi non soffre di patologie psichiche particolari. Chi non si sente in grado di prendere da solo una decisione importante, chi attraversa un momento di disagio, chi deve affrontare un lutto o sbloccare una dinamica familiare che si sente bloccato può rivolgersi a un counselor.

Chi è il counselor?

Il counselor è la Figura professionale in possesso di un diploma triennale con differenti orientamenti rilasciato da specifiche scuole di formazione. Il counselor è in grado di favorire la soluzione di disagi esistenziali d'origine psichica che non comportino tuttavia una ristrutturazione profonda della personalità. Il counselor garantisce per legge il codice di etica e deontologico quindi il segreto professionale.



A cosa serve il counseling?

- Gestire e superare stress, ansia, paure, tristezza, sensi di colpa, confusione senso di vuoto
- Superare insoddisfazioni sentimentali e professionali
- Gestire ed integrare emozioni conflitti e crisi di panico
- Trovare equilibrio tra istinto e razionalità
- Migliorare la comunicazione
- Migliorare le relazioni familiari personali sociali lavorative
- Migliorare la relazione di coppia
- Orientare le scelte scolastiche e professionali
- Saper prendere decisioni
- Riconoscere e valorizzare le proprie capacità.
- Eliminare ridurre controllare le somatizzazioni
- Acquisire consapevolezza

COUNSELING ECOBIOPSIKOLOGICO E PSICOSOMATICO

Il counseling ecobiopsicologico ad indirizzo psicosomatico è un approccio innovativo ed originale al disagio psicosociale. Il metodo ecobiopsicologico utilizza lo studio del linguaggio del corpo e la sua portata simbolica come strumento per comprendere le cause complesse del disagio per orientare le persone verso risposte mirate. L'approccio ecobiopsicologico consente una visione dell'uomo nella sua totalità e cioè di unità mente\corpo inserita in un ambiente



sociale e naturale. Il counselor ecobiopsicologico è in grado di fornire la soluzione di disagi esistenziali di origine psichica che non comportino tuttavia una ristrutturazione profonda della personalità, tende a orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità del cliente promuovendone atteggiamenti attivi, propositivi e stimolando le capacità di scelta. Il counselor ecobiopsicologico psicosomatico è inoltre in grado di aiutare un interlocutore in problematiche personali, private e talvolta emotivamente significative. L'attività di counseling proposta da Om shanty può essere svolta con sessioni individuali, di coppia, familiari e di gruppo.