Newsletter SICo Lazio
febbraio 2025

Febbraio in onore di Februus, il dio romano della purificazione, mese dedicato alle purificazioni e alle celebrazioni per prepararsi alla primavera.

in questo mese:

- **2 febbraio candelora "Luce per illuminare le genti"**
- **12 febbraio giornata mondiale della radio**
- **14 febbraio San Valentino**
- **16 febbraio inizio del carnevale**
- **17 febbraio giornata nazionale del gatto**
- **18 febbraio giornata mondiale della sindrome di Asperger**

Cari Soci e Amici,

Un regalo per iniziare al meglio il nuovo anno: la nostra Newsletter!

Con l'arrivo del 2025, siamo felici di annunciare la creazione della nostra newsletter

Questo progetto nasce con l'obiettivo di tenervi aggiornati su tutte le nostre attività, condividere riflessioni, esperienze e opportunità, e creare uno spazio di connessione e confronto per tutti i soci, gli studenti in formazione, gli appassionati di counseling ed i clienti

Nasce come uno strumento per rafforzare il senso di comunità, ispirarvi e offrirvi contenuti utili e stimolanti. Insieme, vogliamo costruire un dialogo continuo, capace di supportarvi nei vostri percorsi e di valorizzare il nostro io.

In ogni edizione...

- **Novità sulle iniziative e progetti in corso;**
- **Approfondimenti tematici;**
- **Intervista esclusiva;**
- **Eventi e appuntamenti;**
- **Risorse utili: sfide, suggerimenti di lettura**
- **... e tanto altro!**

ROOM to BLOOM

Oggi vogliamo riflettere sull'importanza del lavoro di squadra e della collaborazione: "***UNA STANZA PER SBOCCIARE***". Come affermato in queste potenti parole:

"La forza della squadra è ogni singolo membro. La forza di ogni membro è la squadra."

Questo messaggio ci ricorda che il successo nasce dall'unità e dall'impegno collettivo, ma anche dal valore unico di ogni individuo. In questa newsletter esploreremo come unire idee e collaborazioni per creare qualcosa di straordinario...

"0" può rappresentare il momento "primordiale" in cui tutto ha origine, un seme appena piantato, che fiorirà con il tempo attraverso nuove idee e collaborazioni.

Lo zero rappresenta un punto di partenza, il "tutto" che deve ancora essere svelato. Un cerchio, invece, simboleggia l'infinito e la continuità, richiamando l'idea che questa newsletter è: l'inizio di qualcosa di duraturo. Abbiamo scelto per questa newssletter le due parole **"ROOM e BLOOM"** perchè contengono il simbolo del infinito "**OO**".

UNA MOSTRA DA NON PERDERE

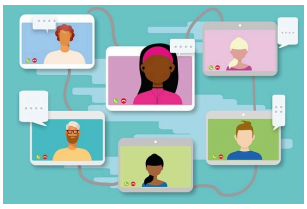
Fino al 25 febbraio è possibile visitare la mostra "Trovami".

L'esposizione nasce dall'idea di portare il lavoro di Ludovica oltre i confini del laboratorio che frequenta.

Ludovica, l'artista che espone, frequenta il laboratorio GrigioCiliegia di Padova nell'ambito del progetto **Prossimità con l'arte**, progetto che accoglie persone con bisogni speciali per età e per situazioni di vulnerabilità.

Il progetto è a cura di Emanuela Schievano, artista e Counselor a Mediazione Artistica.

INCONTRO MENSILE SOCI SICo Lazio



Vi ricordiamo che l'incontro mensile dei Soci SICo Lazio si terrà come di consueto **il primo venerdì di ogni mese** via Zoom.

Questo appuntamento rappresenta un'importante occasione di confronto e condivisione, sia esperienziale che teorica.

Durante l’incontro, potrete:

- Condividere esperienze personali e professionali.

- Presentare il vostro approccio o metodo di lavoro sul campo.

Nota : Gli incontri valgono come aggiornamento professionale.

Invito : Tutti i colleghi che desiderano condurre un incontro mensile con una tematica specifica possono comunicarlo alla segreteria.

Il prossimo incontro, previsto per venerdì 7 febbraio 2025, ore 19 e sarà condotto dalla nostra collega Federica Marcucci con il tema: "La biografia che cura"

Qualche giorno prima dell'incontro la segreteria provvederà ad inviare una mail contenente il link per il collegamento.

Vi aspettiamo numerosi per arricchire insieme il nostro percorso comune!

INTERVISTA ESCLUSIVA:
CHIACCHIERANDO CON IL COUNSELOR

"Il lavoro di squadra è il segreto che fa ottenere risultati non comuni alle persone comuni."

Con questa riflessione, abbiamo deciso di creare uno spazio speciale dedicato a un'intervista conoscitiva con un Counselor.

L'obiettivo è quello di condividere esperienze, opportunità e sfide incontrate sul campo, dando voce a storie che possono ispirare e offrire nuove prospettive. Un momento per conoscere da vicino il professionista, esplorare il suo percorso e scoprire come affrontare il lavoro quotidiano nel counseling.

Un'occasione preziosa per imparare insieme e trasformare le difficoltà in opportunità di crescita condivisa.

L'intervista di questo mese è con il conduttore dell'incontro SICo Lazio del mese di gennaio, Germano Fazio.

Biografia

Sono Germano Fazio e sono un counselor ad indirizzo umanistico centrato sulla persona. Questa competenza è arricchita anche da altri percorsi che ho fatto sia prima che parallelamente alla mia formazione in Counseling, sempre nell'ambito della persona. Io sono convinto che per accompagnare una persona in un suo personale percorso non si possa prescindere da un approccio che tenga conto di ogni sfumatura della persona stessa, per questo motivo continuo ad ampliare le mie conoscenze in modo da avere sempre nuovi strumenti da utilizzare. Sono convinto che un counselor debba essere sempre in un percorso personale di crescita ed evoluzione.

Come hai incontrato il counseling e come ha cambiato la tua vita?

Sono venuto a conoscenza del counseling ad una presentazione di un libro, lì è stata la prima volta che ho sentito questa parola ma ho capito subito che fosse qualcosa che poteva essere giusta per me. Ho avuto la conferma di questo quando ho fatto il colloquio conoscitivo prima di iscrivermi alla scuola per diventare counselor.
Questa scelta ha cambiato la mia vita in diversi aspetti. Avevo iniziato il mio percorso di studi con l'idea che avrei aiutato tantissime persone ed ho finito il percorso di studi rendendomi conto che avevo aiutato principalmente me stesso. In 3 anni sono maturato moltissimo e me ne sono reso conto non solo dalla restituzione degli altri studenti ed insegnanti, ma anche dalle persone a me vicine. Sono diventato più attento a quello che mi circonda, comunico con le persone in una nuova modalità grazie alla quale riesco ad esprimere pienamente ciò che sento ma senza far sentire l'altro in difficoltà.

Cosa ti ha portato a crederci e cosa ti porta ancora a crederci?

Il mio crederci deriva da quello che ha fatto per me il counseling, credi in qualcosa solo quando vedi il cambiamento su di te prima che sugli altri. Quando parlo di cambiamento mi riferisco al mio approccio alla vita ed al mio modo di relazionarmi con gli altri; sono sempre stato una persona molto empatica e questo spesso mi ha messo in difficoltà perché non sapevo come impiegarla al meglio, adesso invece riesco ad usarla come una risorsa molto potente. Ci credo ancora perché quotidianamente ho dei riscontri quanto essere un counselor sia importante nei rapporti con tutti e non solo con i clienti. In questo mondo dove contano sempre più le interazioni tramite i social e l'apparire piuttosto che l'essere, è importante quando interagisco con una persona, farle arrivare che io la "vedo" e "l'ascolto" veramente; vi assicuro che quando la persona si sente vista la sua espressione cambia ed inizia ad aprirsi. Tutto questo è meraviglioso.

Come declini il counseling e le sue tecniche nel tuo lavoro?

Le declinazioni del counseling possono essere tante e diverse. A me piace definirla come una relazione autentica fra me e l'altro, dove si è veramente con l'altro.
Le tecniche sono molto importanti nel mio lavoro, ed essendomi formato in un

approccio multidisciplinare, ne ho tante a cui ricorrere anche al di fuori del counseling, ma la tecnica di per se è solo uno strumento, dobbiamo sempre ricordarci che non possiamo usare la stessa tecnica su due persone che portano la stessa problematica. Ogni persona è unica, richiede e merita un approccio differente, quindi le tecniche sono un potente alleato, ma non mi affido mai esclusivamente a quelle.

Il tuo momento più difficile con il counseling?

Anche io ho avuto un momento difficile nel counseling ed è stato quando, nonostante le mie conoscenze ed abilità, non sono stato in grado di aiutare una persona a me molto cara.
Non basta la nostra volontà e preparazione per aiutare gli altri, è necessario qualcosa che dipende da loro: la volontà di essere aiutati e questo implica il fatto che si prendano la responsabilità di capire che hanno bisogno di aiuto.
Ho saputo trarre beneficio da questa difficoltà perché mi ha fatto comprendere che non si può aiutare tutti quanti, ma solo chi è disposto a farsi aiutare.
Questo forse sminuisce la mia capacità di essere un bravo counselor? No, per nulla mi aiuta anzi a rimanere in ascolto di me stesso e dell'altro.

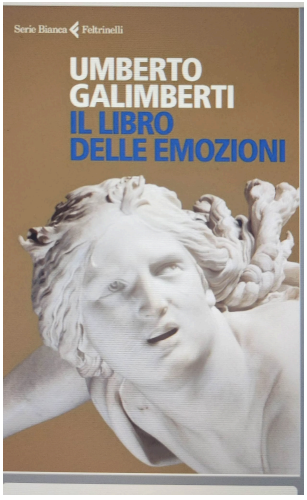
Qual è l'aspetto che più senti tuo e più ami diffondere del counseling?

La prima cosa che mi colpì, da studente, furono i principi di Carl Rogers su cui si fonda in counseling: empatia, accettazione positiva incondizionata, sospensione del giudizio e congruenza. La congruenza è forse l'aspetto che più mi ha colpito e sul quale mantengo sempre un'attenzione vigile.
Come posso essere un counselor se io per primo non applico questi principi a me stesso? Io voglio "essere" un counselor e non "fare" il counselor.
Ritengo che il counseling sia qualcosa di molto potente e che può veramente cambiare in meglio le persone, ma per poter diffondere la cultura del counseling è necessario, secondo me, che lo si faccia in ogni occasione della nostra vita, per questo dico di "essere un counselor".
La miglior diffusione avviene non solo con le parole, ma con le proprie azioni ed il nostro essere nella vita di ogni giorno; quale miglior modo allora di vivere ed applicare i principi di Rogers in ogni nostro rapporto con l'altro?
Iniziamo scegliendo con attenzione le parole da utilizzare quando interagiamo con gli altri mostrando loro che ci prendiamo cura della relazione.

Dacci un consiglio di lettura. Perché dovremmo leggere questo libro?

La domanda più difficile in assoluto; consigliare un libro è sempre un qualcosa di complesso perché ognuno di noi ha delle preferenze e dei gusti differenti.
Io poi sono un avido lettore e spazio in molti ambiti quindi la difficoltà della scelta deriva anche da questo, però credo di poter dare un suggerimento di un libro che ho apprezzato molto e scritto anche in termini molto comprensibili, si tratta de "Il libro delle emozioni" di Umberto Galimberti, è del 2021 ed affronta in maniera molto bella questo tema, mettendolo in relazione con il corpo e con il mondo e dando utili indicazioni per quanto riguarda anche i giovani ed il loro costante rapporto con i social e la digitalizzazione dove tutto viene estremizzato.

SUGGERIMENTO DI LETTURA



Il libro delle emozioni di **Umberto Galimberti**,

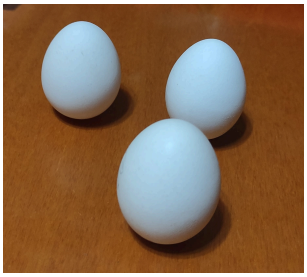
Ogni emozione – dalla gioia alla paura, dall'amore alla rabbia – viene descritta e contestualizzata, permettendo al lettore di comprendere meglio sè stesso e gli altri. Il libro si presenta come una guida preziosa per chi desidera esplorare l'intreccio tra mente e cuore, e riflettere sul ruolo delle emozioni.

Con uno stile chiaro e profondo, Galimberti invita il lettore a interrogarsi sulle proprie esperienze emotive e a riconoscere l'importanza di vivere pienamente le emozioni, anziché reprimerle o temerle. Una lettura illuminante per chi cerca una comprensione più autentica del mondo interiore umano

---

SFIDA

- **"Se solo lo immagini, riesci a farlo”**



Questo esercizio è un invito a sfidare i nostri limiti mentali e a sviluppare creatività e pazienza. Il compito può sembrare impossibile a prima vista, ma è proprio in queste situazioni che il nostro pensiero laterale entra in gioco.

"Vi propongo una sfida: riuscite a mettere due o più uova in posizione verticale senza farle cadere? Potrebbe sembrare difficile, ma ricordate: se riuscite a immaginarlo, potete anche realizzarlo."

- L’esercizio stimola il problem solving e la capacità di trovare soluzioni creative.
- Non ci sono regole rigide, il risultato è tutto ciò che conta.
- Osservate le uova. Riflettete. Provate diverse soluzioni.
- Se qualcosa non funziona, fermatevi e pensate a un nuovo approccio.

Spunto motivazionale:

"Questo esercizio dimostra che, spesso, i limiti esistono solo nella nostra mente. Concentratevi sull’obiettivo, immaginate la soluzione e date fiducia alla vostra creatività."

Durante il prossimo incontro possiamo condividere strategie adottate e riflettere su come abbiano affrontato l’apparente impossibilità del compito.

Pensiamo in grande per il 2025

Vi invitiamo ad aderire numerosi alle iniziative di quest'anno, portando partecipazione, idee e nuove proposte. Non vogliamo solo coinvolgere i soci del Lazio, ma anche chiunque sia interessato al counseling o desidera conoscerlo meglio.

Come disse Albert Einstein:

"Non possiamo risolvere i problemi con lo stesso tipo di pensiero che abbiamo usato per crearli."

Che il 2025 sia l'anno dell'innovazione, della crescita e del pensiero in grande!

Grazie per essere parte della nostra comunità! Se non desideri più ricevere aggiornamenti, puoi annullare l'iscrizione in qualsiasi momento con una comunicazione in segreteria.