

LAVORI IN CORSO

FOGLIO INFORMATIVO DELL'A.S.P.I.C. SEDE TERRITORIALE DI ALESSANDRIA

Anno 2, Numero 6

L'istruttore di fitness: un approccio 'rogersiano' 2 Settembre 2008

In questo numero:

- Rogers e fitness
- Prossimi appuntamenti
- Gruppi di crescita personale

Sommario:

L'istruttore di fitness: un approccio 'rogersiano'

Seminario residenziale: Alla ricerca dei nostri poteri nascosti

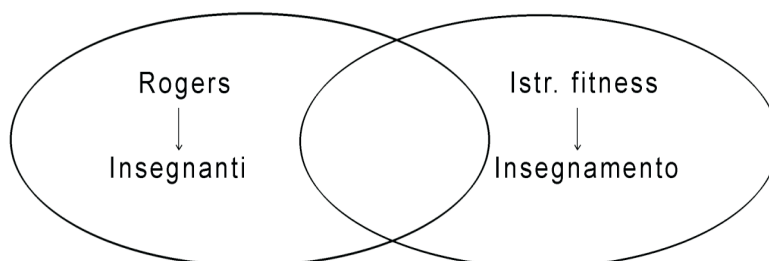
L'istruttore di fitness: un approccio 'rogersiano' (segue)

A Genova un gruppo di Psicoterapia e Counseling

Danzando con gli dei

A Savona un gruppo di Counseling

Carl Rogers (1902-1987) è, insieme ad Abraham Maslow, tra i maggiori esponenti della psicologia umanistica, affermatasi in America soprattutto nella seconda metà del secolo scorso. La psicologia di Rogers, con l'approccio centrato sulla persona, ricerca "semplicemente" la crescita e la maturazione del singolo e dei gruppi attraverso una modificazione salutare e costruttiva dei rapporti interpersonali, basata sulla partecipazione affettiva - **empatia** (da *empateia*, passione) -, sull'abbandono dei ruoli stereotipati e sulla responsabilizzazione di ogni individuo. In poche parole la psicologia umanistica si prefigge di cambiare la società attraverso la valorizzazione ed il rispetto delle persone e la forza dei fatti. Il movimento umanistico, che sta trasformando non solo il mondo della psicoterapia ma anche quello dell'educazione, del lavoro, dello sport, dell'assistenza medica e sociale, si sviluppa 'dal basso', come un processo autogestito che non ricorre necessariamente a maestri o 'esperti' di un determinato settore. L'approccio umanistico ha fiducia nella capacità di ogni persona nel gestire autonomamente il proprio processo di attualizzazione. Le persone non si limitano a reagire all'ambiente; esse sono attive, creative, e rispondono in modo intenzionale e significativo ai vari condizionamenti genetici, psicologici e sociologici. Attualmente l'approccio centrato sulla persona ha fortemente esteso le sue radici in tutti i settori della ricerca e dell'azione sociale: medicina, antropologia, psicologia, politica, sport, educazione ecc., dimostrando una grandissima vitalità. Rogers, analizzando la sua personale esperienza di insegnante, centra la formazione su questi fattori: **l'impegno personale** e la **capacità di iniziativa ed autovalutazione** del cliente; la congruenza dell'insegnante come persona genuina e reale; il rispetto per i clienti; la sua **capacità di empatia** verso i suoi allievi; la significatività verificabile dei contenuti proposti; la soluzione democratica dei problemi per il raggiungimento degli obiettivi, attraverso dialogo e collaborazione. Si prenda in considerazione il seguente schema:



Considerando un'area in comune tra l'operato di Carl Rogers, che si rivolge agli insegnanti ed agli psicoterapeuti, e l'istruttore di fitness, che è sicuramente un insegnante -in un campo differente, si specifica - si cercherà di vedere fino a che punto le due 'visioni' possano andare di pari passo, prestando attenzione a non invadere il campo d'azione dell'uno o dell'altro professionista. L'istruttore quindi discute con ogni cliente (continua a pag. 2)



Seminario esperienziale

**Il seminario esperienziale proposto dal 3 al 5
Ottobre 2008 ha cambiato sede: qui sotto le
nuove coordinate!**

Alla scoperta dei nostri poteri nascosti

E' un percorso di Empowerment individuale, a partire dall'espressione di un desiderio fino alla sua realizzazione, attraverso la "magia" personale che ognuno di noi sa e può operare. Tutti abbiamo competenze, esperienza, capacità umane e professionali. Alla vigilia di una scelta importante, di un cambiamento desiderato, di una decisione cruciale per la nostra vita, occorre talvolta chiamarle a raccolta, riconoscerle, selezionarle. Occorre accenderle di magia per darsi potere e decidere consapevolmente se e come usarle.

A chi è rivolto:

Chiunque senta di essere ad un punto di svolta nella propria vita personale e/o professionale. Un momento nel quale si senta il bisogno di chiamare a raccolta tutti i propri poteri personali per operare la "magia" del cambiamento, della decisione: assumere un ruolo di maggiore responsabilità in campo lavorativo, cambiare casa, decidere di diventare genitore, abbandonare una situazione ben conosciuta per un imprevisto carico di rischio, separarsi da cose, persone, situazioni.

Modalità di lavoro

Quasi interamente esperienziale, prevede esperienze individuali, in piccoli gruppi, condivisione nel gruppo allargato, lavori espressivi e rituali.

Dove

Presso l'affascinante scenario dell'antica "Dimora la Guardia", costruita verso gli inizi del 1600 a Monastero Bormida in provincia di Asti, a circa un'ora da Genova e Savona e 45 minuti da Alessandria.

Per informazioni: info@dimoralaguardia.it

Sito internet: www.dimoralaguardia.it

DURATA E SVOLGIMENTO:

Il Seminario avrà inizio alle 15.00 di venerdì 3 ottobre e si concluderà alle 15.30 di domenica 5 ottobre 2008

QUOTA DI ISCRIZIONE: € 150,00

compresa la quota di iscrizione all'Associazione A.S.P.I.C.

Il costo della pensione completa è di € 116,00 per l'intero soggiorno

Per informazioni ed iscrizioni: Marco Andreoli (cell. 349.16.76.415). O scrivere a

info@aspicalessandriaesavona.it / pinellisquare@libero.it

[Le prenotazioni per il seminario devono avvenire entro il 21/9/2008](#)

Scrivici a:
lavorincorso@aspicalessandriaesavona.it

Visita il nostro nuovo sito:
www.aspicalessandriaesavona.it

L'istruttore di fitness: un approccio 'rogersiano' (segue da pag. 1)

oppure programma e definisce il contratto di lavoro; fornisce il materiale e le informazioni di cui dispone; resta a disposizione per ogni richiesta di supporto e collaborazione; infine verifica e valuta con i clienti l'esito dei vari contratti ed eventualmente ripropone nuovi cicli di apprendimento. Il cliente, per quanto lo riguarda, è al corrente della motivazioni che sono alla base del programma e dei metodi di lavoro; sceglie il proprio modo con il quale vuole apprendere; valuta da solo il percorso e si impegna nel contratto di lavoro e nella verifica dei risultati conseguiti 'sul campo'. L'educazione centrata sulla persona richiede che qualsiasi metodo di lavoro e di valutazione sia privo di minacce esterne e rinunci all'uso costringente del potere tipico del ruolo docente, senza essere necessariamente permissivisti. Per Rogers la formazione e lo sviluppo sono un affare strettamente personale, un'esperienza profondamente diversa da persona a persona. Per questo motivo parla di "persona-insegnante" e sintetizza anche i requisiti che deve avere un insegnante che desideri utilizzare l'approccio umanistico applicato all'insegnamento.

Il 1° requisito: è una profonda fiducia nell'essere umano; fiducia nelle capacità dell'individuo di sviluppare le proprie potenzialità e permettergli di scegliere la sua modalità di apprendimento.

Il 2° requisito: è la sincerità dell'insegnante, la sua lealtà, l'assenza di maschere. Egli può essere arrabbiato, ma può anche essere sensibile e comprensivo; egli è una "persona" per i suoi clienti.

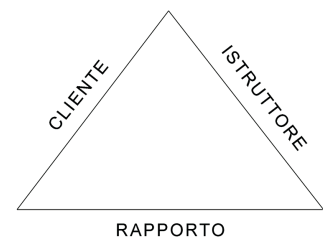
Il 3° requisito: è la stima e il rispetto per i suoi clienti - nel caso specifico del personal trainer-, per i loro sentimenti e le loro opinioni.

Il 4° requisito: è la capacità di comprendere le reazioni dei clienti 'dal di dentro' attraverso l'empatia che mostrano gli stessi clienti nei confronti del lavoro svolto e del trainer.

Il trainer, per farla breve, come un 'facilitatore' dell'apprendimento. Lo scopo principale dell'approccio rogersiano è, quindi, quello di creare delle condizioni che permettano alla 'forza di base' insita in ogni individuo di agire in modo che la persona possa crescere verso la propria autorealizzazione. Si sintetizza in 3 aspetti l'atteggiamento dell'istruttore nei confronti del cliente :

1. L'**accettazione** dell'altro in quanto Persona;
2. La **congruenza** ovvero l'assenza di maschere;
3. L'**empatia**, la capacità di cogliere e sentire le emozioni vissute e percepite dall'altro e saper fargli capire che lo si percepisce e gli si è vicino.

Si considera il punto sull'empatia piuttosto 'delicato': il rischio di questo 'modus operandi' è di invadere un campo di stretta competenza dello psicoterapeuta o dello psicologo. E' per questo motivo che la proposta rogersiana si rivolge in particolare ad istruttori e personal trainers con una certa esperienza o che ricoprano ruoli di responsabilità; dando per scontato che questi professionisti abbiano 'ben chiaro' dove finisce il ruolo del trainer e dove comincia il lavoro dello psicologo o del counselor professionista. Si conclude introducendo la figura del *triangolo*, piuttosto ricorrente nella letteratura del fitness; in questo caso la si può utilizzare per chiarire il legame tra i tre aspetti 'chiave' fin qui affrontati:



La qualità del rapporto, dunque, alla base del confronto cliente-personal trainer. Ed effettivamente viene spesso preferito l'istruttore o il personal trainer capace di rapportarsi e con la predisposizione all'ascolto dei bisogni del cliente, rispetto al professionista del fitness competente e preparato soltanto sotto il profilo tecnico. Potremmo quasi considerare, per concludere, una nuova affermazione da affiancare alla vecchia e tanto amata dai bodybuilders "No Pain, No Gain" (2), ovvero "senza dolore/sacrificio non avremo risultati": "**No Empathy, No Gain**", ossia "senza rapporto/fiducia negli altri non otterremo grossi risultati".

Fabio Grossi - Personal Trainer Certificato Issa

Michela Verardo - Personal Trainer Certificata Issa, laureata in Farmacia, counselor in formazione presso A.S.P.I.C. Alessandria-Savona

Titolari di "Saluteinmovimento" Fitness e Nutrition Counseling, Via Dante 2 a Genova
Articolo apparso sulla rivista di gennaio 2008 Fitness&Sport

IL SEMINARIO ESPERIENZIALE
PROPOSTO DAL 3 AL 5 OTTOBRE 2008
HA CAMBIATO SEDE: QUI SOTTO LE
NUOVE COORDINATE!

Questo foglio gratuito viene spedito a tutte le persone che hanno lavorato o sono venute a vario titolo in contatto con noi esprimendo la volontà di mantenere un contatto informativo. Se per qualunque motivo non volessi più ricevere questo foglio ti preghiamo di comunicarlo ad uno dei due indirizzi mail sottostanti ed il tuo nome verrà cancellato dalla mailing-list. Grazie.

Prossimi appuntamenti 1

Riprende presso il Centro Contatto di Genova, Via Ruspoli 5/18 scala b il gruppo di psicoterapia e counseling: "In viaggio" condotto da Anna Giacobbe, psicoterapeuta e Marco Andreoli, counselor. Gli incontri saranno quindicinali e si terranno il lunedì sera dalle 19.00 alle 21.30. La data di inizio è fissata per lunedì 22 settembre alle ore 19. Il costo del percorso è di € 70,00 al mese a persona più € 10,00 per la tessera associativa annuale del Centro Contatto. Le ore di lavoro personale sono certificabili e valide ai fini di tutti i percorsi formativi, verrà rilasciato un attestato di partecipazione per tutti gli usi consentiti dalla Legge.

Calendario: 22 settembre; 6 ottobre; 20 ottobre; 3 novembre; 24 novembre; 15 dicembre.

Marco Andreoli, counselor formato all'A.S.P.I.C., formatore di counselor accreditato presso il C.N.C.P., presidente della sede A.S.P.I.C. di Alessandria/Savona

Anna Giacobbe, psicologa, psicoterapeuta della Gestalt, danzamovimentoterapeuta Apid, consulente familiare, vice presidente del Centro Contatto.

Per informazioni o iscrizioni contattare: Centro Contatto: 0105530376 o scrivere un'e-mail a: centrocontatto@fastwebnet.it

Prossimi appuntamenti 2

Danzando con gli Dei di Paul Rebillot (con Andreas Barella e Marco Andreoli) dal 1 al 7 Dicembre 2008

Alla scoperta di noi stessi tramite il nostro mito personale

Cosa significa "Danzare con gli Dei"? Nella parte più profonda di ognuno di noi è celata una storia, e su questa storia si fonda la nostra umanità, il nostro stimolo ad agire nel modo in cui agiamo. Comprendendo la relazione tra questa storia - il mito - e la vita che stiamo vivendo, possiamo acquisire maggiore consapevolezza nel raggiungere gli scopi che ci prefiggiamo e nel cogliere le occasioni che ci si presentano. Quale eroe mitologico vincitore o perdente, carnefice o vittima, incarniamo? Ai partecipanti al workshop viene chiesto di scegliere un mito. Non è necessario analizzare le ragioni che guidano la scelta, quanto semplicemente farsi "scegliere" dal mito stesso. Il nostro mito ha un senso e, nel corso del seminario, scopriremo quale. Metteremo in scena il nostro mito e, così facendo, "danzeremo con gli dei": incarnandolo potremo guardarlo, toccarlo con mano e comprenderlo appieno, traendone le risorse e la carica positive da integrare ed utilizzare nella nostra vita.

Danzando con gli dei è il seminario obbligatorio per chi vuole formarsi presso la School of Gestalt and Experiential Teaching di Paul Rebillot. Maggiori informazioni sul sito di Paul Rebillot www.directimpactcreativity.com e, in italiano sul sito di Andreas Barella www.mitologia.ch.

QUOTA DI ISCRIZIONE: € 550,00

compresa la quota di iscrizione all'Associazione A.S.P.I.C.

Il costo della pensione completa è di € 348,00 per l'intero periodo

Per informazioni ed iscrizioni: Marco Andreoli (cell. 349.16.76.415)

o scrivere a info@aspicalessandriaesavona.it o anche a info@mitologia.ch

Prossimi appuntamenti 3

Partirà a Savona un ciclo di incontri di counseling di gruppo denominato: "Lavori in corso" e condotto da Maria Cristina Moresco e Marco Andreoli, counselor. Gli incontri saranno quindicinali e si terranno il lunedì sera dalle 18.30 alle 21.00. La data di inizio è fissata per lunedì 13 ottobre alle ore 18.30. Il costo del percorso è di € 70,00 al mese a persona. Le ore di lavoro personale sono certificabili e valide ai fini di tutti i percorsi formativi, verrà rilasciato un attestato di partecipazione per tutti gli usi consentiti dalla Legge.

Calendario 2008: 13 ottobre; 27 ottobre; 10 novembre; 24 novembre; 22 dicembre.

Marco Andreoli, counselor formato all'A.S.P.I.C., formatore di counselor accreditato presso il C.N.C.P., presidente della sede A.S.P.I.C. di Alessandria/Savona

Maria Cristina Moresco, counselor, formato all'A.S.P.I.C., vice presidente della sede A.S.P.I.C. di Alessandria/Savona.

Per informazioni o iscrizioni contattare: Marco Andreoli: cell. 3491676415 o scrivere un'e-mail a info@aspicalessandriaesavona.it