



Piazza Colombo 1/13 -4° P - 16121 Genova

Tel: 010 541224

[www.ilcerchiodellelrelazioni.it](http://www.ilcerchiodellelrelazioni.it)

IL CERCHIO DELLE RELAZIONI - Piazza Colombo 1/13 -  
cerchiorelazioni@libero.it - Tel. 010 541224

 [ilcerchio.dellerelazioni](https://www.facebook.com/ilcerchio.dellerelazioni)

- Area Psicologica
- Area Psicopedagogica
- Area Counselling

#### A CHI E' RIVOLTO

DONNE - UOMINI - COPPIE - FAMIGLIE - BAMBINI -  
ADOLESCENTI

IL CERCHIO DELLE RELAZIONI - Via Mascherona 19 -  
GENOVA

**ANTIVIOLENZA MASCHERONA**

Tel. 1522 (numero nazionale) - Tel. 010 5578442

[centroantiviolenza@comune.genova.it](mailto:centroantiviolenza@comune.genova.it) -

 [CentroAntiviolenzaMascherona](https://www.facebook.com/CentroAntiviolenzaMascherona)

- Area Psicologica
- Area Psicopedagogica
- Area Mediazione Interculturale
- Area Legale
- Area Counselling

# il COUNSELLING



Piazza Colombo 1/13 -4° P - 16121 Genova

Tel: 010 541224

[www.ilcerchiodellelrelazioni.it](http://www.ilcerchiodellelrelazioni.it)

## Che cosa è il counselling?

Nel counselling il punto focale è l'individuo e un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue debolezze. Il counsellor NON È UN TERAPEUTA, NON È UNO PSICOLOGO è una figura professionale riconosciuta in grado di facilitare il tuo "presente".

Vengono creati percorsi personalizzati d'aiuto e di crescita individuale che permettono alle persone in situazioni di bisogno, di sentirsi accolte ed accompagnate nel comprendere e superare le difficoltà in cui si trovano. Gli incontri, attraverso il dialogo, permettono a chi soffre di sentirsi meglio, di avere pensieri meno negativi, di provare emozioni positive e di raggiungere un senso di vera salute e superamento delle proprie ansie.

Si possono seguire diversi percorsi. Si possono seguire percorsi individuali o percorsi in "Gruppo di auto aiuto". Per seguire un percorso è necessario prendere un appuntamento per fissare un incontro individuale conoscitivo gratuito.

I nostri percorsi nel counselling sono:

**PERCORSI DI AUTOSTIMA** Per scoprire le proprie potenzialità e sentirsi in armonia con se stessi e con gli altri. (Incontri individuali o di gruppo)

**PERCORSI DI ASSERTIVITÀ** L'assertività è una tecnica molto efficace per creare relazioni interpersonali soddisfacenti e costruttive. Tecniche di comunicazione. (Incontri individuali o di gruppo)

**PERCORSO DI COMUNICAZIONE** Un percorso di autoconoscenza che permetterà di ampliare la sensibilità personale e di individuare strategie di comunicazione più efficaci per migliorare il rapporto comunicativo con gli altri. (Incontri di gruppo)

**INCONTRI DI COUNSELLING** Percorsi d'aiuto e di crescita personale che permettono alle persone in situazioni di bisogno di sentirsi accolte ed accompagnate nel comprendere e superare le difficoltà in cui si trovano. (Incontri individuali e gruppi di auto aiuto).

**PERCORSO DI COPPIA** Sostenere la coppia o la famiglia in situazioni conflittuali e trasformare le tensioni in opportunità di crescita. (Incontri individuali in coppia)

## Che cosa sono i gruppi di ascolto?

I "gruppi di ascolto" o "gruppi di auto aiuto" sono formati da persone che sfidano se stessi e hanno voglia liberarsi dalle emozioni negative: insicurezza, mancanza di autostima, sensi di colpa, rabbia, paura, delusione, ansia, impotenza. E' un momento di condivisione di sostegno reciproco.



I Percorsi e i gruppi d'incontro si tengono presso "Il Cerchio delle Relazioni" in Piazza Colombo 1-13" per tutte le persone che vogliono migliorare la propria condizione nel "presente" senza un percorso di psicoterapia possono prendere appuntamento contattando il nostro ufficio (tel. 010 541224) o possono chiamare direttamente le nostre counsellors:

Dott.ssa Elisa Della Pergola tel. 333 3076293  
Dott.ssa Valeria Iannizzi tel. 339 6367635

Il 1° incontro "conoscitivo" è gratuito.

## COUNSELLING A MEDIAZIONE CORPOREA

Il "counseling a mediazione corporea" è un approccio che integra le tecniche corporee con l'approccio alla relazione d'aiuto caratteristica del Counseling, utilizzando il linguaggio verbale e non verbale, mettendo al centro la persona nella sua globalità. Si basa sul concetto che ogni persona è formata da mente e corpo, dimensioni in stretta relazione tra loro e che si influenzano a vicenda. Attraverso tecniche di respirazione e rilassamento si possono riconoscere, recuperare ed integrare parti di Sé e del proprio mondo emozionale. Nella calma e serenità del rilassamento possono emergere modalità espressive, immagini e segnali legati al corpo e alla sua storia che possiamo imparare ad ascoltare.

TECNICHE:

Respirazione, Rilassamento, Visualizzazione guidata.

Incontri individuali e interventi di counseling corporeo all'interno dei gruppi di ascolto

Dott.ssa Raffaella Codeluppi tel. 340 7744472