



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

6 aprile 2025

## Verso il colloquio di counselling 2/4

Angela Zanini

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

ATTEGGIAMENTI saper essere	ABILITÀ saper fare	FASI DEL COLLOQUIO
empatia e comprensione	ascoltare	1. INIZIARE IL PROCESSO obiettivo: creare la relazione
consideraz. positiva, benevolenza e accettazione	fare domande	2. DEFINIRE IL PROBLEMA obiettivo: centrare il problema
autenticità e trasparenza	spiegare e interpretare	3. RIDEFINIRE IL PROBLEMA obiettivo: cambiare il punto di vista
presenza nel Qui e Ora	dare info	4. FACILITARE LA RISOLUZIONE DEL PROB. obiettivo: facilitare il cambiamento
stare nella relazione	confrontare	
	guidare	

### DOMANDE DA PORSI:

- . Da quale altra angolatura possiamo guardare questo problema?
- . Che cosa può cambiare la sua percezione?

## POSSO RIDEFINIRE IL PROBLEMA CON...

### ATTEGGIAMENTO

### RIFORMULAZIONE FIGURA/SFONDO

Cl.: Mia moglie dice che sono sempre assente e che penso solo al lavoro, si lamenta che non l'aiuto nei lavori di casa. Io non sono in giro a divertirmi, sto lavorando anch'io per la famiglia, ma lei non ci sente!

C.: Si direbbe che lei è molto impegnato. E che sua moglie sente la sua mancanza...

### DOMANDE:

- . **CONFRONTATIVE:** . Che conseguenze ha questo sulla tua vita?
  - . Come pensi che farai?
  - . Non ti eri accorto che...?
- . **MAIEUTICHE:** . Cosa invece ti è riuscito bene?
  - . Come farai a sapere che il tuo prob sarà risolto?
  - . Cosa dovrebbe succedere per avere più fiducia in...?
  - . E se... come sarebbe / cosa succederebbe?

## PORTARE IL FOCUS...

- . dal pensiero che giudica al pensiero che comprende
- . dalle idee che distanziano a quelle che promuovono empatia
- . dalle opinioni automatiche, sterili e comuni alle affermazioni scelte, ricche e autentiche
- . dalle criticità vissute come insormontabili alle potenzialità personali che potrebbero portare al loro superamento

## **POSSO RIDEFINIRE IL PROBLEMA CON...**

### **TECNICHE DI CONFRONTO**

- . **CONTRADDIZIONI:** Dici che ce la farai ma la tua espressione dice altro
- . **CONSEGUENZE:** E come farai se ti licenzierai? Tua moglie è d'accordo? Come pensi che affronterai il suo disappunto?
- . **FEEDBACK:** . (-) Credo che non sia il miglior modo di agire...  
. (+) Sono colpita dalla tua tenacia!

### **SPIEGARE / INTERPRETARE**

- . **DEFINIZIONE COGNITIVA:** Quello che ti succede si chiama...
- . **INTERPRETAZIONE COSTRUTTIVISTA:** Quello che ti succede serve...

### **ESPERIENZA**

- . **TECNICHE EVOCATIVE**
- . **ESERCIZI**
- . **PRESCRIZIONI / COMPITI PER CASA**