

## LA SEDUTA DI COUNSELING

È un processo strutturato ma non rigido, centrato sulla **relazione d'aiuto**, sull'**ascolto fenomenologico** e sulla promozione della **consapevolezza** del cliente.

## 1 ACCOGLIENZA E COSTRUZIONE DELL'ALLEANZA



### Obiettivo

Creare un clima di fiducia, sicurezza e apertura.

### Competenze

- Ascolto attivo
- Presenza autentica
- Empatia
- Capacità di sospendere il giudizio (epoché)
- Comunicazione non verbale



La **seduta** non è una sequenza rigida, ma un movimento circolare: il counselor può tornare più volte alle fasi di esplorazione, chiarificazione e ridefinizione del senso a seconda di ciò che emerge nella relazione.

## LE FASI DELLA SEDUTA DI COUNSELING

secondo Danilo Toneguzzi  
(Introduzione al Counseling)

## 6 CHIUSURA DELLA SEDUTA



### Obiettivo

Consolidare ciò che è emerso e preparare il proseguimento.

### Competenze

- Sintesi finale
- Verifica del vissuto della seduta
- Definizione di eventuali passi successivi
- Contenimento emotivo

## 2 DEFINIZIONE DELLA DOMANDA/PROBLEMA



### Obiettivo

Comprendere il motivo della richiesta e il vissuto del cliente.

### Competenze

- Capacità esplorativa
- Domande aperte
- Chiarificazione
- Riformulazione
- Ascolto del linguaggio emotivo

## 5 ATTIVAZIONE DELLE RISORSE E RIDEFINIZIONE DELLE POSSIBILITÀ



### Obiettivo

Sostenere il cliente nel riconoscere risorse personali e opzioni concrete.

### Competenze

- Empowerment
- Valorizzazione delle competenze del cliente
- Orientamento alla scelta
- Facilitazione decisionale

## 3 ESPLORAZIONE FENOMENOLOGICA DELL'ESPERIENZA



### Obiettivo

Aiutare la persona a descrivere il proprio vissuto nel "qui e ora".

### Competenze

- Ascolto profondo
- Rispecchiamento
- Riformulazione del senso
- Attenzione alle emozioni
- Competenza fenomenologica (descrivere senza interpretare)

## 4 RIDEFINIZIONE DEL PROBLEMA prima di MESSA A FUOCO DI SIGNIFICATI E SENSO



### Obiettivo

Rivedere e chiarire il problema alla luce di quanto emerso, per coglierne le reali dinamiche e i bisogni sottostanti.

### Competenze

- Riformulazione di livello più profondo
- Collegamento tra vissuto, emozioni e contesto
- Individuazione dei nodi centrali
- Apertura a nuove prospettive

**Segue poi la messa a fuoco di significati e senso:**  
favorire maggiore consapevolezza su bisogni, conflitti, valori e possibilità.

## COMPETENZE TRASVERSALI DEL COUNSELOR



Ascolto attivo e intenzionale



Empatia fenomenologica (comprendere senza sostituirsi)



Congruenza/autenticità relazionale



Sospensione del giudizio e delle interpretazioni



Capacità di stare nel processo, senza dirigere o prescrivere



Uso consapevole del silenzio



Capacità di riformulazione e sintesi

