



SIDDHARTA STUDIO E FORMAZIONE - U.P.S.U.O.S.
UNIVERSITÀ POPOLARE DI SCIENZE UMANE ED OLISTICHE SIDDHARTA
Via Vito Manchisi, 20 - 70014 Conversano (BA) | Codice Fiscale: 93478790723

Corso Triennale di Formazione in Counseling Sistemico-Relazionale a indirizzo Mindfulness

Dalla presenza consapevole alla relazione d'aiuto

Formule formative disponibili

- 1) Triennio in Counseling Sistemico-Relazionale a indirizzo Mindfulness
- 2) Biennio Specialistico in Counseling Mindfulness-Based
- 3) Annualità Counseling, dedicata alle tecniche e alle pratiche fondamentali della relazione d'aiuto

Informazioni e iscrizioni: 329 7226817 | siddhartastudioeformazione@gmail.com | www.siddhartastudioeformazione.com

Presentazione della scuola

L'Università Popolare di Scienze Umane ed Olistiche Siddharta, in sigla U.P.S.U.O.S., è un Istituto di Psicofilosofie Orientali ed Occidentali che si occupa di alta formazione professionale rivolta ad adulti e di educazione continua professionale.

U.P.S.U.O.S. svolge attività di formazione dal 2017 e opera nell'ambito della formazione professionale, della relazione d'aiuto, della crescita personale, delle discipline integrate, della mindfulness, del counseling, delle pratiche di consapevolezza e delle metodologie esperienziali.

La formazione proposta da Siddharta nasce dall'integrazione tra scienze umane, discipline della relazione d'aiuto, pratiche contemplative, corpo consapevole, approccio sistemico e strumenti di ascolto della persona nei suoi contesti di vita.

Le attività formative sono finalizzate allo sviluppo di conoscenze, abilità e competenze nel campo della consulenza, dell'accompagnamento alla consapevolezza, della facilitazione dei processi relazionali e della qualità della vita. Non sono orientate alla diagnosi, alla cura o al trattamento di disturbi, sintomi o patologie, salvo nei casi in cui l'intervento sia svolto da professionisti abilitati secondo la normativa vigente.

L'ente dispone di una sede operativa idonea allo svolgimento delle attività formative teoriche, esperienziali, laboratoriali, di supervisione e di verifica. U.P.S.U.O.S. si impegna a garantire la continuità del percorso triennale, la congruenza tra modello teorico e attività didattiche, la documentazione delle presenze, del tirocinio, del percorso personale, della supervisione e delle verifiche finali.

Nota: U.P.S.U.O.S. è un ente privato di alta formazione e non un'università statale o telematica riconosciuta dal MUR; il percorso non rilascia lauree, titoli accademici o abilitazioni professionali ordinistiche.

Premessa

Benvenuti nel nuovo percorso di Alta Formazione in Counseling Sistemico-Relazionale a indirizzo Mindfulness, Pratiche Contemplative e Corpo Consapevole, una proposta formativa pensata per chi desidera integrare presenza, ascolto, consapevolezza corporea e pratiche mindfulness nella relazione d'aiuto.

L'orientamento teorico del corso è integrato, con prevalenza sistemico-relazionale. Il modello formativo integra quattro assi principali:

- approccio umanistico-esperienziale e centrato sulla persona;
- counseling sistemico-relazionale;
- mindfulness laica, pratiche contemplative e inquiry;
- corpo consapevole, Yoga Mindfulness, Qi Gong, Yoga Nidra e trauma-sensitive mindfulness.

Questa integrazione permette di formare professionisti capaci di accompagnare la persona nello sviluppo di consapevolezza, autonomia, responsabilità, capacità di scelta e qualità della relazione.

La mindfulness viene proposta come pratica di presenza, ascolto, regolazione, attenzione e responsabilità personale. Non viene presentata come cura, trattamento clinico o soluzione ai disturbi psicologici, ma come strumento da utilizzare all'interno dei confini della relazione d'aiuto, con attenzione al consenso, all'adattamento, alla sicurezza e all'invio quando necessario.

1. Counseling sistemico-relazionale e relazione d'aiuto

Il percorso fonda la formazione sulla relazione d'aiuto: ascolto attivo, riformulazione, analisi della domanda, costruzione del patto di lavoro, progettazione del percorso, etica, deontologia e criteri di invio. La persona viene osservata all'interno dei suoi sistemi di appartenenza, delle relazioni significative e dei contesti sociali, culturali e familiari.

2. Mindfulness, pratiche contemplative e presenza consapevole

L'allievo approfondisce le radici contemplative della mindfulness, le principali tradizioni meditative, la loro laicizzazione in Occidente e l'uso professionale delle pratiche di consapevolezza nel counseling. La pratica personale viene considerata parte essenziale della postura professionale.

3. Corpo consapevole, regolazione e sicurezza

Il corso integra corpo, respiro, movimento consapevole, Yoga Mindfulness, Qi Gong e Yoga Nidra come pratiche di ascolto e presenza. Particolare attenzione viene data alla psicosomatica contemporanea, alla trauma-sensitive

mindfulness, al riconoscimento dei segnali di attivazione e alla necessità di adattare o sospendere le pratiche quando necessario.

4. Applicazioni professionali del Counseling Mindfulness-Based

Il percorso prepara alla progettazione e alla conduzione di percorsi individuali e di gruppo, con applicazioni in ambito familiare, educativo, di coppia, comunitario e sociale. Sono previsti moduli dedicati a comunicazione non violenta, famiglia e bambini, coppia, lutto, dipendenze, devianza, carceri e contesti comunitari.

Com'è strutturato il percorso

Il piano di studi è pensato in forma modulare, per permettere a ciascun allievo di scegliere il livello di formazione più coerente con i propri obiettivi personali e professionali.

La proposta formativa prevede tre possibilità: il Percorso Triennale completo in Counseling Sistemico-Relazionale a indirizzo Mindfulness, il Biennio Specialistico in Counseling Mindfulness-Based e l'Annualità Counseling.

1. Percorso Triennale completo in Counseling

Il Corso Triennale di Formazione in Counseling Sistemico-Relazionale a indirizzo Mindfulness è il percorso più completo e professionalizzante. È pensato per chi desidera formarsi nella relazione d'aiuto integrando tre assi fondamentali:

- le competenze del counseling sistemico-relazionale;
- la pratica mindfulness, contemplativa e meditativa;
- il corpo consapevole e le pratiche mindfulness-based applicate a individui, gruppi e contesti professionali.

Il triennio si articola in tre annualità:

1. Annualità Counseling: Counseling Sistemico-Relazionale e relazione d'aiuto;
2. Seconda annualità specialistica: Fondamenti contemplativi, pratica meditativa e corpo consapevole;
3. Terza annualità specialistica: Counseling Mindfulness-Based, protocolli, conduzione e applicazioni.

Il percorso comprende inoltre formazione personale, supervisione didattica, tirocinio o pratica professionale supervisionata, project work, tesi finale ed esame conclusivo.

Il completamento del triennio consente l'accesso all'esame finale e al rilascio del diploma previsto, secondo il regolamento didattico e la formula formativa scelta.

2. Biennio Specialistico in Counseling Mindfulness-Based

Il Biennio Specialistico in Counseling Mindfulness-Based è un percorso specifico e autonomo, pensato per chi desidera approfondire in modo strutturato mindfulness, pratiche contemplative, corpo consapevole, inquiry, Yoga Mindfulness, Qi Gong, Yoga Nidra e applicazioni nella relazione d'aiuto.

Il biennio comprende:

- seconda annualità specialistica: fondamenti contemplativi, pratica meditativa e corpo consapevole;
- terza annualità specialistica: Counseling Mindfulness-Based, protocolli, conduzione e applicazioni.

È indicato per counselor, professionisti della relazione d'aiuto, insegnanti di yoga e meditazione, operatori del benessere, educatori e professionisti che desiderano integrare pratiche di consapevolezza nel proprio ambito, nel rispetto del ruolo e della formazione di base.

Al termine del biennio, previo completamento del percorso, partecipazione alle attività previste, discussione dell'elaborato finale e superamento dell'esame conclusivo, viene rilasciato l'Attestato di Biennio Specialistico in Counseling Mindfulness-Based - Pratiche contemplative, corpo consapevole e applicazioni nella relazione d'aiuto.

3. Annualità Counseling

L'Annualità Counseling è dedicata allo sviluppo delle competenze fondamentali della relazione d'aiuto: ascolto, primo colloquio, analisi della domanda, comunicazione, riformulazione, progettazione del percorso, etica, deontologia, confini professionali, promozione della professione e criteri di invio.

Può essere frequentata come annualità specifica, previa valutazione della Direzione Didattica, oppure costituire la base comune del percorso triennale. La frequenza della sola Annualità Counseling non equivale al completamento del triennio e non dà accesso al diploma triennale, salvo integrazione con il biennio specialistico, il percorso personale, la supervisione, il tirocinio, la tesi e l'esame finale previsti dal percorso completo.

Obiettivi del corso

Sviluppare competenze nella relazione d'aiuto: ascolto, colloquio, analisi della domanda, riformulazione, progettazione e verifica del percorso.

Integrare mindfulness e counseling: utilizzare la presenza consapevole come risorsa nella relazione d'aiuto, senza trasformarla in trattamento clinico o pratica spirituale prescrittiva.

Acquisire una base contemplativa laica: conoscere radici, linguaggi e tradizioni meditative, distinguendo tra meditazione, spiritualità, rilassamento, terapia e counseling.

Utilizzare il corpo consapevole: proporre pratiche corporee mindfulness-based, Yoga Mindfulness, Qi Gong e Yoga Nidra con adattamento, consenso e sicurezza.

Sviluppare capacità di inquiry: accompagnare l'esperienza dopo la pratica senza interpretare, forzare o dirigere la persona verso conclusioni precostituite.

Applicare la mindfulness nei contesti professionali: famiglia, bambini, coppia, lutto, dipendenze, devianza, carceri, scuola, comunità e gruppi.

Riconoscere criteri di invio e limiti professionali: distinguere difficoltà relazionali e situazioni che richiedono professionisti clinici, sanitari o servizi competenti.

Integrare percorso personale, supervisione e tirocinio: sviluppare maturità relazionale, responsabilità professionale e capacità riflessiva.

Criteri di accesso e ammissione

L'ammissione ai percorsi avviene previa valutazione della candidatura, colloquio conoscitivo e motivazionale, disponibilità dei posti e accettazione del regolamento interno.

Accesso al percorso triennale

L'accesso al percorso triennale completo è subordinato alla valutazione della Direzione Didattica e alla verifica dei requisiti previsti per la formazione triennale in counseling. Possono accedere al percorso completo candidati in possesso di laurea triennale o titolo accademico equiparabile, oppure candidati in possesso di diploma quinquennale di scuola secondaria superiore che possano documentare almeno 60 mesi effettivi di attività lavorativa, anche non continuativa, in ambito educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico o sociale.

In mancanza dei suddetti prerequisiti, è possibile sostenere un colloquio conoscitivo e sottoporre la propria candidatura alla Commissione Didattica, che valuterà il percorso personale, formativo e professionale del candidato, la motivazione, la coerenza con gli obiettivi del corso e l'eventuale possibilità di accesso al percorso o a singole annualità formative.

Accesso al biennio e all'Annualità Counseling

Per il biennio e per l'Annualità Counseling è previsto un colloquio conoscitivo e motivazionale, con valutazione del curriculum e della coerenza tra obiettivi del candidato e proposta formativa. La Direzione Didattica può proporre l'accesso al percorso completo, al biennio, alla singola annualità o a un percorso propedeutico, in base alla formazione pregressa e alla maturità personale e professionale del candidato.

Le figure professionali in uscita

Il percorso è strutturato per permettere agli allievi di maturare competenze progressive in tre aree integrate: counseling sistemico-relazionale, mindfulness-based counseling e facilitazione di pratiche contemplative e corporee di consapevolezza. Le figure in uscita dipendono dalla formula formativa scelta e dal completamento delle attività previste.

1. Counselor Sistemico-Relazionale a indirizzo Mindfulness

Il counselor è un professionista della relazione d'aiuto che accompagna la persona, la coppia, la famiglia, il gruppo o l'organizzazione in percorsi di ascolto, chiarificazione della domanda, consapevolezza, orientamento e sviluppo delle risorse. Nel modello proposto, il counseling integra la prospettiva sistemico-relazionale con pratiche mindfulness-based, presenza, corpo consapevole e inquiry.

2. Facilitatore di pratiche mindfulness-based nella relazione d'aiuto

Il facilitatore formato attraverso il biennio specialistico apprende a proporre pratiche di presenza, meditazione, body scan, camminata consapevole, Yoga Mindfulness, Qi Gong, Yoga Nidra e inquiry in modo laico, prudente e non clinico, rispettando consenso, confini e sicurezza della persona.

3. Professionista della relazione d'aiuto con competenze mindfulness-informed

Chi frequenta il biennio o singole annualità può integrare gli strumenti appresi nella propria professione di base, nel rispetto del proprio ruolo, della propria formazione e degli eventuali codici deontologici di appartenenza.

Cornice normativa e professionale

Il percorso si colloca nell'ambito della formazione professionale e della consulenza alla persona, secondo una cornice orientata alla qualità della vita, alla consapevolezza, alla crescita personale e allo sviluppo di competenze relazionali. Le attività proposte non sono orientate alla diagnosi, alla cura o al trattamento di disturbi, sintomi o patologie, salvo nei casi in cui l'intervento sia svolto da professionisti abilitati secondo la normativa vigente.

La formazione si richiama alla Legge 4/2013 sulle professioni non organizzate in ordini o collegi e alla necessità di definire con chiarezza ruolo, limiti, responsabilità, consenso, riservatezza, documentazione, criteri di invio e corretto posizionamento professionale. Il percorso non abilita all'esercizio di professioni sanitarie o psicoterapeutiche e non sostituisce titoli, iscrizioni ad albi, abilitazioni o percorsi regolamentati eventualmente richiesti per specifiche professioni.

Cosa imparerai a utilizzare

Counseling Sistemico-Relazionale

Imparerai a utilizzare il colloquio, l'ascolto attivo, la riformulazione, le domande esplorative, l'analisi della domanda, la costruzione del patto di lavoro, la progettazione del percorso e la verifica degli obiettivi.

Mindfulness e inquiry

Imparerai a utilizzare pratiche di presenza, meditazione seduta e camminata, body scan, pausa consapevole, pratiche di benevolenza, inquiry individuale e gruppale, diario di pratica e strumenti di integrazione dell'esperienza.

Corpo consapevole e pratiche mindfulness-based

Imparerai a proporre Yoga Mindfulness, Qi Gong, Yoga Nidra, rilassamento consapevole, grounding, pratiche a occhi aperti, movimento lento e pratiche orientate alla sicurezza e alla regolazione.

Applicazioni professionali

Imparerai a progettare percorsi individuali e di gruppo, laboratori educativi, incontri per famiglie, pratiche per la coppia e percorsi in contesti comunitari, mantenendo sempre attenzione ai limiti professionali e all'invio.

A chi è rivolto il percorso

- **Professionisti della relazione d'aiuto:** counselor, psicologi, psicoterapeuti, pedagogisti, educatori, assistenti sociali, mediatori familiari e operatori sociali.
- **Professionisti del benessere e operatori olistici:** naturopati, insegnanti di yoga e meditazione, operatori olistici e professionisti interessati alle pratiche di consapevolezza.
- **Professionisti del settore educativo e sociale:** insegnanti, educatori, operatori scolastici, operatori di comunità e professionisti impegnati in contesti educativi o sociali.
- **Professionisti delle risorse umane, della formazione e delle organizzazioni:** professionisti che operano con gruppi, équipe e organizzazioni e desiderano sviluppare ascolto, presenza e consapevolezza relazionale.
- **Persone interessate a un percorso personale e formativo:** persone motivate a intraprendere un cammino strutturato di pratica, conoscenza di sé e sviluppo della presenza nella relazione.

Metodologia didattica

La metodologia didattica integra studio teorico, pratica esperienziale, esercitazioni, lavoro personale, supervisione e tirocinio o pratica supervisionata.

- lezioni teoriche live in sede e online;
- seminari tematici e approfondimenti bibliografici;
- esercitazioni pratiche individuali, in coppia e in gruppo;
- pratica meditativa guidata e diario di pratica;
- body scan, meditazione seduta, meditazione camminata e pratiche di benevolenza;
- Yoga Mindfulness, Qi Gong, Yoga Nidra e rilassamento consapevole;
- inquiry, role-playing, simulate e debriefing;
- studio di casi, conduzioni progressive e feedback dei docenti;
- supervisione di gruppo mensile;
- studio guidato, materiali didattici, produzione di elaborati e tirocinio o pratica supervisionata.

Modalità di svolgimento

Il percorso si svolge con incontri live, con possibilità di partecipazione in sede e online, secondo il calendario didattico annuale. Alcune attività pratiche, laboratoriali ed esperienziali potranno essere indicate dalla Direzione Didattica come attività da svolgere preferibilmente o necessariamente in presenza.

- 11 weekend formativi all'anno;
- 1 weekend al mese;
- orario 09:30 - 15:30;
- lezioni live in sede e online;
- attività pratiche ed esperienziali;
- studio guidato e materiali didattici;
- esercitazioni individuali e di gruppo;
- supervisione di gruppo mensile.

Fruizione online e attività a distanza

Le lezioni possono prevedere partecipazione live online e in sede, secondo il calendario didattico e le indicazioni della Direzione Didattica. La quota di attività fruibili a distanza viene definita nel rispetto dei limiti previsti dagli eventuali standard associativi e dal regolamento didattico interno. Le attività pratiche, esperienziali, di supervisione, tirocinio e verifica potranno richiedere modalità live sincrona o presenza, in base alla natura dell'attività formativa.

Monte ore e articolazione della formazione

Il percorso triennale completo prevede un'articolazione complessiva di 762 ore. Di queste, 675 ore riguardano formazione teorico-esperienziale, percorso personale e tirocinio/pratica professionale supervisionata; a esse si aggiungono 72 ore di supervisione didattica e 15 ore di supervisione del tirocinio.

- 450 ore di formazione teorico-esperienziale distribuite nelle tre annualità;
- 25 ore di percorso personale individuale;
- 50 ore di percorso personale di gruppo;
- 150 ore di tirocinio o pratica professionale supervisionata;
- 72 ore di supervisione didattica;
- almeno 15 ore di supervisione del tirocinio.

Articolazione del biennio specialistico

Il biennio comprende la seconda e la terza annualità specialistica del percorso a indirizzo Mindfulness. Prevede indicativamente 300 ore di formazione teorico-esperienziale, oltre ad attività pratiche, esercitazioni, supervisione, produzione di elaborati e prova finale secondo il regolamento interno.

Articolazione dell'Annualità Counseling

L'Annualità Counseling prevede indicativamente 150 ore di formazione teorico-esperienziale dedicate alla relazione d'aiuto, all'ascolto, all'analisi della domanda, al colloquio, all'etica e alla progettazione del percorso.

Frequenza e assenze

La frequenza alle attività formative è obbligatoria. È consentito un massimo del 20% di assenze sul totale delle ore relative ai moduli teorico-pratici. Non rientrano nel computo delle assenze consentite e devono essere svolte integralmente le ore di supervisione didattica, percorso personale, tirocinio o pratica supervisionata e supervisione specifica del tirocinio.

Programma di studi

Il piano didattico è articolato in tre annualità formative. L'Annualità Counseling costituisce la base comune della relazione d'aiuto; il biennio specialistico comprende la seconda annualità dedicata ai fondamenti contemplativi e corporei e la terza annualità dedicata al Counseling Mindfulness-Based, ai protocolli, alla conduzione e alle applicazioni professionali.

Prima annualità - Fondamenti contemplativi, pratica meditativa e corpo consapevole

Il primo anno specialistico è dedicato alla costruzione della base meditativa, corporea e contemplativa del percorso. L'obiettivo è sviluppare una presenza consapevole, stabile e incarnata, capace di integrare pratica, corpo e relazione.

Lezione	Titolo	Sintesi
1	Mindfulness, counseling e radici contemplative	Origini contemplative della mindfulness, uso laico nel counseling, confini, etica della relazione contemplativa e prime pratiche di presenza.
2	Theravada, Vipassana e Sati	Tradizione Theravada, Vipassana, Samatha, quattro fondamenti della consapevolezza, meditazione seduta e camminata.
3	Zen, Mahayana e Yoga	Silenzio, postura, compassione, benevolenza, Yoga come pratica contemplativa e uso laico delle tradizioni meditative.
4	Sofferenza, reattività e processi mentali	Sofferenza in chiave laica, attaccamento, avversione, automatismi, decentramento, inquiry di base.
5	Didattica della meditazione e valutazione delle pratiche	Struttura della pratica, linguaggio invitante, voce, silenzio, debriefing, criteri per proporre, adattare o evitare pratiche.
6	Corpo, stress e memoria implicita	Corpo come luogo dell'esperienza, stress, sistema nervoso autonomo, psicosomatica contemporanea, body scan e grounding.
7	Neuroscienze, regolazione e trauma-sensitive mindfulness	Regolazione emotiva, finestra di tolleranza, dissociazione, pratiche a occhi aperti, scelta, consenso e invio.
8	Yoga Mindfulness I	Corpo, respiro, simbolo e presenza: radicamento, confine, equilibrio, linguaggio non performativo e ascolto corporeo.
9	Yoga Mindfulness II, Qi Gong e conduzione delle pratiche corporee	Sequenze corporee mindfulness-based, movimento lento, adattamento, consenso, Qi Gong e sicurezza nella conduzione.
10	Yoga Nidra e rilassamento consapevole	Rilassamento consapevole, Yoga Nidra, setting, voce, visualizzazioni, consenso, adattamenti e trauma-sensitive relaxation.
11	Pratica personale, giornata intensiva e prime conduzioni supervisionate	Giornata intensiva, diario di pratica, conduzione breve, feedback didattico e verifica finale dell'annualità.

Seconda annualità - Counseling Mindfulness-Based, protocolli, conduzione e applicazioni

Il secondo anno specialistico è dedicato ai principali protocolli mindfulness based, alle loro applicazioni in ambito familiare e relazionale.

Lezione	Titolo	Sintesi
1	MBSR: struttura, pratiche fondamentali e adattamento non clinico	Struttura del protocollo MBSR, body scan, meditazione seduta, camminata, mindful movement e limiti di applicazione nel counseling.
2	MBCT e modelli mindfulness-based	Principi dell'MBCT, pensieri automatici, ruminazione, decentramento, pratica dei tre minuti e confini non clinici.
3	Inquiry nel Counseling Mindfulness	Ascolto profondo, domande aperte, debriefing, inquiry individuale e gruppale, non interpretazione e postura del counselor.
4	Colloquio mindful, analisi della domanda e integrazione delle pratiche	Presenza nel colloquio, consenso, scelta della pratica, debriefing, analisi della domanda, sicurezza e invio.
5	Progettare percorsi individuali e di gruppo di Counseling Mindfulness	Percorsi di 8/10 incontri, obiettivi, schede, diario, monitoraggio, setting di gruppo, regole, riservatezza e gestione delle condivisioni.
6	Comunicazione Non Violenta, conflitto e relazione consapevole	Osservazione, emozioni, bisogni, richieste, ascolto empatico, confini personali, conflitto e comunicazione consapevole.
7	Mindfulness, famiglia, bambini e contesti educativi	Pratiche brevi e ludiche, mindfulness per genitori, scuola, adolescenti, consenso, tutela dei minori e lavoro in rete.
8	Mindfulness, coppia e relazioni affettive	Ascolto in diade, pausa relazionale, comunicazione consapevole, confini, co-genitorialità e limiti del counseling di coppia.
9	Mindfulness, dolore emotivo, separazione, lutto e transizioni esistenziali	Presenza al dolore, separazione, lutto, stabilizzazione, benevolenza, scrittura consapevole, lutto complicato e invio.
10	Mindfulness, craving, droghe, dipendenze, devianza e contesti comunitari	Craving, automatismi, dipendenze, nuove addiction, devianza, carceri, comunità, lavoro in rete, SERD e limiti professionali.
11	Supervisione finale, tirocinio, identità professionale ed esame	Revisione del tirocinio, elaborato conclusivo, project work, identità professionale, promozione etica e verifica finale.

Annualità Counseling - Counseling Sistemico-Relazionale e relazione d'aiuto

L'allievo integra teoria, pratica personale, conduzione, tirocinio e identità professionale, dimostrando di saper progettare e facilitare percorsi di Counseling a indirizzo Mindfulness in modo etico e professionalmente corretto.

Lezione	Titolo	Sintesi
1	Storia, identità e fondamenti del counseling	Origini del counseling, sviluppo della professione, cornice professionale, ruolo, funzioni, Legge 4/2013 e limiti dell'intervento.
2	Fondamenti del counseling e approccio centrato sulla persona	Carl Rogers, centralità della persona, ascolto empatico, primo colloquio e analisi della domanda.
3	Comunicazione, scelte e cambiamento	Ascolto attivo, riformulazione, domande efficaci, restituzione, scelta consapevole e processi di cambiamento.
4	Psicologie per la relazione d'aiuto	Elementi di psicologia generale, sviluppo, gruppi, emozioni, bisogni, motivazioni e relazioni.
5	Altre scienze umane: simbolo, narrazione e rappresentazione	Linguaggio metaforico, immagini, narrazioni, cultura, appartenenze e uso prudente del materiale simbolico.
6	Altre scienze umane: famiglia, sistema e contesto	Lettura sistemico-relazionale della domanda, ruoli, confini, comunicazione, contesto sociale e culturale.
7	Etica, deontologia e confini professionali	Consenso, riservatezza, contratto, documentazione, limiti, responsabilità e confini del ruolo.
8	Professioni della relazione d'aiuto, elementi di psicopatologia e criteri di invio	Segnali di rischio, tutela della persona, limiti dell'intervento e invio ad altri professionisti.
9	Mindfulness, meditazione e presenza nella relazione d'aiuto	Presenza, corpo, risonanza, regolazione emotiva e ascolto consapevole.
10	Laboratorio di colloquio, analisi della domanda e progettazione del percorso	Simulate, casi, progettazione, feedback, obiettivi e costruzione del percorso.
11	Supervisione didattica, orientamento e promozione della professione	Verifica delle competenze, supervisione dei casi, identità professionale e promozione etica dell'attività.

Formazione esperienziale

La formazione esperienziale costituisce una parte fondamentale del percorso triennale e accompagna l'allievo nello sviluppo della propria postura personale e professionale. Comprende percorso personale, supervisione didattica, supervisione del tirocinio e attività di tirocinio o pratica supervisionata.

Percorso personale

Il percorso triennale prevede una formazione personale mista di 75 ore complessive, articolata in momenti individuali e di gruppo. Il percorso personale sostiene l'allievo nella comprensione delle proprie risonanze, delle modalità relazionali ricorrenti e degli automatismi che possono emergere nella relazione d'aiuto.

Tipologia	Ore	Trainer / conduzione
Formazione personale individuale	25	Professionisti indicati o riconosciuti dalla Direzione Didattica
Formazione personale di gruppo	50	Attività esperienziali e formative condotte dai docenti del percorso
Totale percorso personale misto	75	Opzione scelta per il percorso triennale

Supervisione didattica e supervisione del tirocinio

Il percorso prevede 72 ore di supervisione didattica. Accanto alla supervisione didattica sono previste 15 ore di supervisione del tirocinio, dedicate alla rilettura delle attività svolte nei contesti di pratica, alla verifica della documentazione prodotta, alla riflessione sui casi e alla preparazione della relazione finale.

Tipologia	Ore	Supervisore / conduzione
Supervisione didattica	72	Docenti e supervisori del percorso
Supervisione tirocinio	15	Supervisore di tirocinio indicato dalla Direzione Didattica
Totale supervisioni	87	Monte ore superiore al minimo di 72 ore

Tirocinio e pratica supervisionata

Il percorso triennale prevede 150 ore di tirocinio o pratica supervisionata, da svolgersi presso enti, associazioni, servizi, studi o realtà convenzionate con la scuola. Il tirocinio è documentato attraverso schede, registri, relazione finale e materiali richiesti dalla Direzione Didattica.

Eventuali coperture assicurative, obblighi amministrativi o adempimenti richiesti dagli enti ospitanti saranno definiti nel regolamento di tirocinio e potranno essere a carico dell'allievo o dell'ente, secondo le specifiche convenzioni attivate.

Tipologia di attività	Ore	Ente / supervisione
Osservazione e partecipazione ad attività di relazione d'aiuto, ascolto, accoglienza o orientamento	30	Enti o realtà convenzionate

Partecipazione o co-conduzione supervisionata di attività di gruppo, laboratori, incontri formativi o esperienziali	30	Enti o realtà convenzionate / docenti supervisori
Attività pratiche supervisionate su colloquio, inquiry, pratiche mindfulness-based e strumenti sistemico-relazionali	30	Scuola / contesti convenzionati
Progetto di accompagnamento individuale documentato, articolato in 10 incontri	40	Supervisione della Direzione Didattica o di docente referente
Ricerca, studio, progettazione, redazione materiali e relazione finale di tirocinio	20	Attività documentata e validata dal supervisore
Totale tirocinio / pratica supervisionata	150	Monte ore minimo previsto

Verifiche intermedie

Durante il percorso sono previste verifiche formative finalizzate a monitorare apprendimento, partecipazione, postura, capacità di osservazione e integrazione progressiva delle competenze. Le verifiche possono includere colloqui orali, elaborati, esercitazioni, presentazioni di casi, simulate, produzioni scritte e momenti di restituzione individuale o di gruppo.

In caso di difficoltà significative, assenze rilevanti o mancata acquisizione di alcune competenze, la Direzione Didattica può richiedere integrazioni, colloqui individuali, supervisioni aggiuntive o attività di recupero prima dell'accesso all'esame conclusivo.

Esame finale e tesi

Al termine del percorso l'allievo cura, con la supervisione di un docente con funzione di relatore, un elaborato finale o una tesi conclusiva coerente con la formula formativa scelta.

Per il percorso triennale, la tesi comprende la presentazione e la discussione del progetto di accompagnamento individuale in 10 incontri, corredato da cornice teorica, analisi della domanda, descrizione del processo, strumenti utilizzati, riflessioni metodologiche, limiti dell'intervento e criteri di invio eventualmente considerati.

L'esame finale prevede la discussione dell'elaborato o della tesi davanti alla Commissione Didattica, la presentazione della relazione di tirocinio, la restituzione sul progetto di accompagnamento individuale, la valutazione del percorso personale e formativo, la verifica della maturazione complessiva dell'allievo, della regolarità amministrativa e del completamento del monte ore previsto.

Attestazioni finali

A conclusione del percorso, in base alla formula formativa scelta, sono previste diverse attestazioni.

Al termine del BIENNIO SPECIALISTICO

Gli allievi che completano il Biennio Specialistico in Counseling Mindfulness-Based, con frequenza regolare, partecipazione alle attività previste, discussione dell'elaborato finale e superamento dell'esame conclusivo, ricevono l'Attestato di Biennio Specialistico in Counseling Mindfulness-Based - Pratiche contemplative, corpo consapevole e applicazioni nella relazione d'aiuto.

Al termine del TRIENNIO

Gli allievi che completano il Percorso Triennale in Counseling Sistemico-Relazionale a indirizzo Mindfulness, con frequenza regolare, percorso personale, supervisione, tirocinio, discussione della tesi finale e superamento dell'esame conclusivo, ricevono il Diploma del Corso Triennale di Formazione in Counseling Sistemico-Relazionale a indirizzo Mindfulness, Pratiche Contemplative e Corpo Consapevole.

Il rilascio del diploma finale è subordinato al completamento del monte ore previsto, alla partecipazione alle attività didattiche ed esperienziali, alla regolarità amministrativa, alla discussione dell'elaborato o della tesi finale e al superamento dell'esame conclusivo.

Investimento economico e modalità di pagamento

Il nuovo percorso può essere frequentato secondo tre modalità formative: percorso triennale completo, biennio specialistico in Counseling Mindfulness-Based, oppure Annualità Counseling.

La quota di iscrizione/acconto conferma il posto e viene detratta dall'importo complessivo del percorso. Chi sceglie fin dall'inizio il percorso triennale accede a una quota complessiva agevolata, a una rata mensile più leggera e al prezzo bloccato per l'intera durata del percorso.

Percorso	Costo complessivo	Modalità rateale	Unica soluzione agevolata
Triennale in Counseling Sistemico-Relazionale a indirizzo Mindfulness	Euro 5.000,00	Euro 350,00 iscrizione/acconto + 31 rate mensili da Euro 150,00	Euro 4.700,00
Biennio Specialistico in Counseling Mindfulness-Based	Euro 3.300,00	Euro 300,00 iscrizione/acconto + 20 rate mensili da Euro 150,00	Euro 3.000,00
Annualità Counseling	Euro 1.980,00	11 rate mensili da Euro 180,00	Euro 1.800,00

Eventuali bolli, costi amministrativi, testi consigliati, supervisioni individuali extra, percorsi personali individuali e attività facoltative non comprese nel piano didattico sono da considerarsi a parte.

Informazioni e iscrizioni

Siddharta Studio e Formazione - U.P.S.U.O.S.

Via Vito Manchisi, 20 - 70014 Conversano (BA)

Telefono: 329 7226817

Email: siddhartastudioeformazione@gmail.com

Sito: www.siddhartastudioeformazione.com

Le iscrizioni sono subordinate a colloquio conoscitivo, valutazione della candidatura, disponibilità dei posti e accettazione del regolamento interno.