

L'ASSOCIAZIONE A.S.P.I.C. COUNSELING E CULTURA DI MILANO

L'Associazione A.S.P.I.C. Counseling e Cultura di Milano è **una delle 33 sedi territoriali dell'A.S.P.I.C. di Roma - Associazione per lo Sviluppo Psicologico dell'Individuo e della Comunità. Dal 1999** organizza corsi di formazione e specializzazione nell'ambito del Counseling facendo riferimento all'indirizzo fenomenologico-esistenziale integrato.

Fornisce **servizi di Counseling e promuove attività culturali** (congressi, seminari e altre attività divulgative) aperte al confronto con altri orientamenti relativi al Counseling, alla Psicologia, alle Scienze umane e all'area del benessere.

DOVE SIAMO

Il **Centro d'Ascolto** si trova a Milano in via **Sangallo 41**, presso la sede dell'Associazione A.S.P.I.C. Counseling e Cultura.

È raggiungibile con:

METRO 2 (linea verde) alle fermate Piola e Lambrate e poi **BUS N°93**.

METRO 1 (linea rossa) alla fermata di Porta Venezia e poi **TRAM N°5**.



COUNSELING E CULTURA
via Sangallo 41, 20133 Milano

Tel. 02/70006555; Fax. 02/700513990
Email: aspicmilano@libero.it
www.aspicmilano.com

CENTRO DI ASCOLTO DI COUNSELING



Presidente: Dott.ssa Gilda Greco
Vice Presidente-Responsabile Centro d'Ascolto:
Dott.ssa Margherita Serpi

Psicologhe - Psicoterapeute - Counselor Formatrici -
Didatte - Supervisorie A.S.P.I.C.

CENTRO D'ASCOLTO



“Mi sono trasferito/a da poco e non riesco a inserirmi nel nuovo quartiere”

“Non sono in grado di dire di no nelle relazioni”

“Mi è nato un figlio da poco e non so come conciliare il mio essere mamma/papà con l'essere moglie/marito”

“Sono in pensione e non so progettare il mio futuro”

“Non riesco a essere un leader autorevole nel mio lavoro”

“Sto bene e vorrei valorizzare di più le mie capacità”

“Mi piacerebbe organizzare la mia vita rispettando maggiormente i miei ritmi e i miei bisogni”

COSA È IL CENTRO D'ASCOLTO



Il **Centro d'Ascolto** dell'Associazione A.S.P.I.C. Counseling e Cultura opera a Milano dal **2003**.

È un servizio che ti offre uno spazio sicuro e riservato dove operano Counselor professionalmente qualificati che ti accompagneranno in un percorso di crescita personale attraverso un ciclo di **10 colloqui**.

A CHI SI RIVOLGE

Il Servizio è rivolto a **tutte le fasce di età**.

I **clienti** possono essere:

- **persone singole**
- **coppie**
- **famiglie**
- **gruppi**
- **organizzazioni.**

PERCHÉ CONTATTARCI

Puoi scegliere di contattare il Centro d'Ascolto per trovare **supporto** per le tue **difficoltà personali** che ostacolano un rapporto armonioso con te stesso e con gli altri.

Nel corso dei colloqui al Centro d'Ascolto riceverai il sostegno necessario per dare una risposta a **specifici disagi personali e relazionali**, ritrovando e riscoprendo dentro te risorse sconosciute, sopite o poco valorizzate per:

- prendere decisioni, ampliando le tue possibilità di scelta
- gestire situazioni di crisi legate a cambiamenti di vita o a passaggi del ciclo di vita
- migliorare le tue relazioni
- favorire l'orientamento in campo professionale e sociale.

Il Centro d'Ascolto è, inoltre, un luogo in cui, pur vivendo un'esistenza soddisfacente, puoi **ampliare il tuo benessere**:

- accrescendo la tua consapevolezza personale su specifici temi
- migliorando la qualità della tua vita e la tua auto-realizzazione.

COME CONTATTARCI

Se desideri fissare un appuntamento presso il **Centro d'Ascolto** puoi telefonare **dal lunedì al venerdì dalle 17:00 alle 20:00 al numero 338-8224895.**

COSA È IL COUNSELING

Il **Counseling** è una **pratica professionale** che permette al cliente di sviluppare il proprio potenziale, l'autonomia personale, professionale e culturale, valorizzando al meglio le proprie risorse, i propri talenti, il proprio intuito, per metterli a propria disposizione e diventare attore protagonista del proprio cambiamento.

L'intervento di Counseling, essendo caratterizzato da un tempo limitato, dopo aver definito l'obiettivo, è:

- **rivolto alla soluzione**, piuttosto che al problema (“Cosa posso fare per migliorare”, piuttosto che “perché ho questa difficoltà?”)
- **orientato verso le risorse e competenze della persona e sui dettagli che funzionano** (“Che cosa ho fatto io quel giorno per superare quella difficoltà, in modo che possa ripeterlo?”)
- **basato sulle azioni di cambiamento concreto e verificabile** per fare nuove esperienze che potenziano (“Quale è il più piccolo passo che posso compiere per andare verso il mio obiettivo e da cosa mi accorgerò di averlo raggiunto?”)
- **focalizzato su aspetti piacevoli** che stimolano la vitalità, la speranza, la spontaneità, l'umorismo.

CHI È IL COUNSELOR

Il **Counselor** è una **figura professionale** riconosciuta in Italia dal maggio 2000 su delibera del CNEL (Consiglio Nazionale Economia e Lavoro).

Il **Counselor** è un **agevolatore nella relazione d'aiuto** che, in seguito a un'adeguata formazione professionale e personale, riesce a creare una relazione empatica, di accettazione incondizionata e di autenticità, in grado di favorire nel cliente un “spazio” di esplorazione e di conoscenza di sé.