

#SpazioCounselingPerTe

EDIZIONE 2022

SURVEY SU EFFICACIA DELL'INTERVENTO

AIDP

ASSOCIAZIONE ITALIANA PER
LA DIREZIONE DEL PERSONALE

Lombardia

Counseling organizzativo

Il C.O è un intervento rivolto alle **persone** e alle **relazioni**, si applica a qualsiasi livello e funzione in sistemi organizzativi di diversa natura, dimensione e settore.

Il C.O supporta la **ri-creazione dell'obiettivo e del benessere comune**

L'intervento di C.O. sviluppa maggiore consapevolezza, autodeterminazione e responsabilità, elabora dinamiche e conflitti, organizza e mobilita tutte le persone appartenenti al sistema, include e potenzia le risorse verso il miglioramento della **qualità di vita organizzativa** e dell'**efficacia sui risultati**

Le persone diventano registi e protagonisti di una **nuova narrazione trasformativa** in cui si ri-generano i patti di allineamento e funzionamento.

Accumunate da un **problema** e dal desiderio di risolverlo, proiettate verso una **opportunità** e il desiderio di coglierla, le persone possono riflettere e so-stare, scoprire e comprendere le possibili prospettive, sviluppare energia e fiducia, apprendere attraverso il feedback, agire **nuove soluzioni creative**.

L'iniziativa #SpazioCounselingPerTe

Nel 2020 in piena pandemia, in AIDP Lombardia abbiamo creato un'iniziativa al servizio dei nostri soci HR. Per chi aveva perso il lavoro e aveva bisogno di uno spazio di accoglienza ed elaborazione, per chi era impegnato in prima linea tra collaboratori confusi e decreti in continua variazione.

Nasce: **SpazioCounselingPerTe.**

1' Edizione N. 53 percorsi attivati

Un servizio di Counseling Professionale, uno spazio individuale di accoglienza dei **bisogni** personali, professionali, organizzativi, sociali. Una relazione di ascolto e cura per attraversare disorientamento e difficoltà, per rigenerare benessere, autodeterminazione e capacità di scelta, per esplorare nuove opportunità positive, evolutive e trasformative.

2' Edizione n. 60 percorsi attivati



Il Team interno di AIDP Lombardia



LAURA TORRETTA
DIRETTIVO AIDP LOMBARDIA
PROJECT MANAGER



DANIELA TRONCONI
SEGRETERIA AIDP LOMBARDIA
PROCESS MANAGER

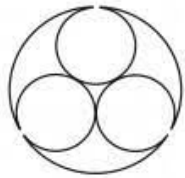
Il Team esterno: Scuole di Counseling, Supervisor, Counselor

ANNAMARIA RIGONI



ARIELE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISTI

MANUELA GIAGO



Berne Counseling
L'Analisi Transazionale per il sociale

PIERPAOLO DUTTO



PRATICHE SISTEMICHE
SCUOLA DI COUNSELING

**20 COUNSELOR
IN FORMAZIONE
AL TERZO ANNO
AL SERVIZIO!**



Un ringraziamento

113 Soci - Counselee
protagonisti dell'esperienza

per la fiducia e il coraggio

Uno sguardo
quali-quantitativo sugli
effetti trasformativi del
Counseling

Guardare dentro per guardare avanti

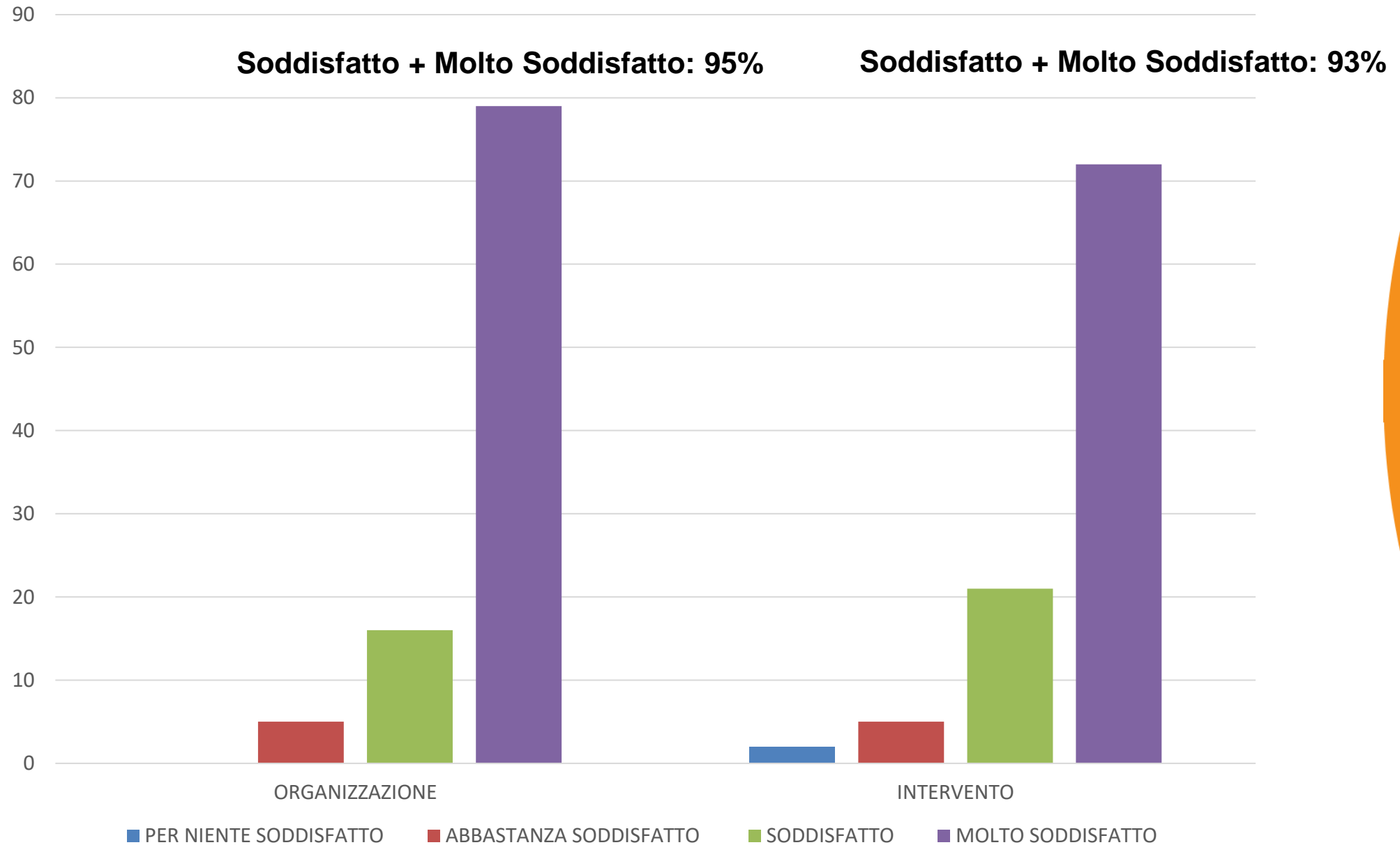
SECONDA EDIZIONE 2022

**AIDP**

ASSOCIAZIONE ITALIANA PER
LA DIREZIONE DEL PERSONALE

Lombardia

Il gradimento: processo e intervento!

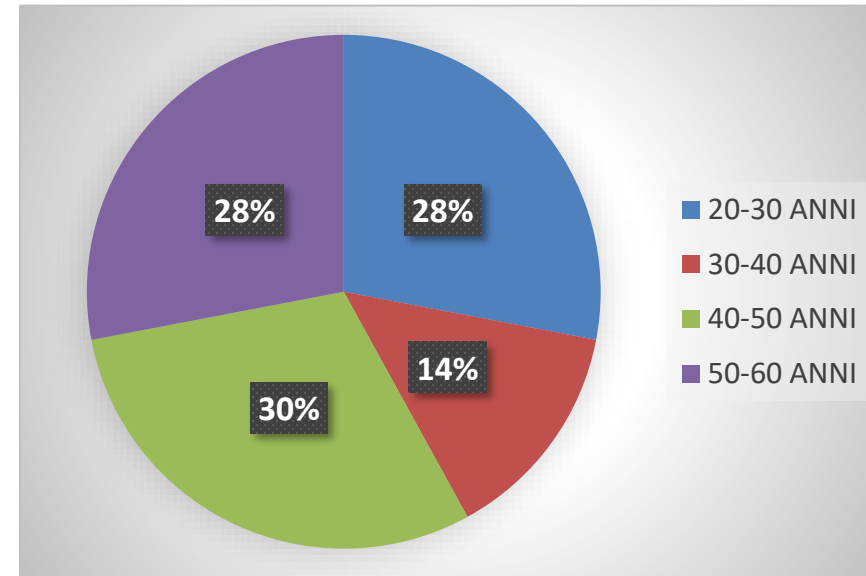
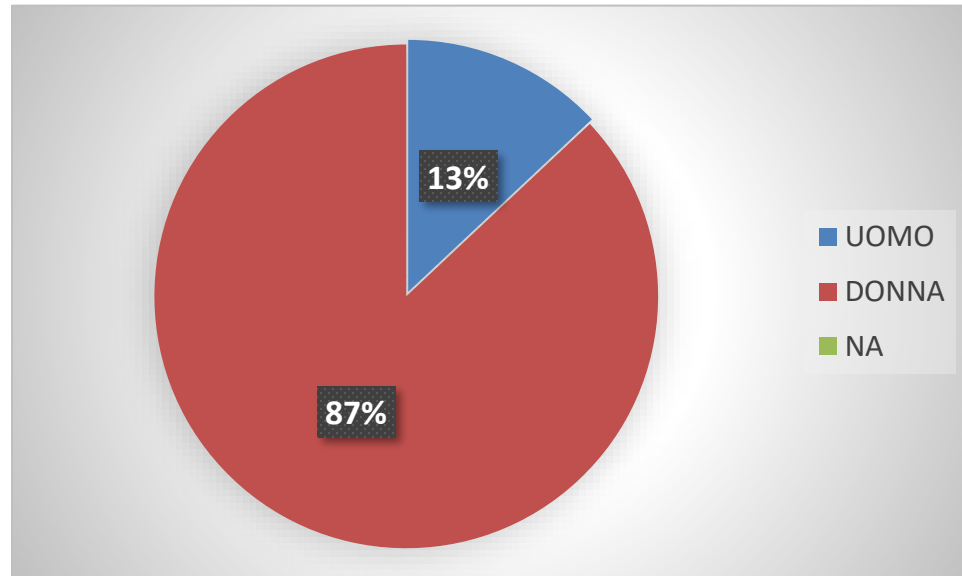


Oltre i numeri – feedback per i Counselor

- Molto preparato e empatico
- Gentile, rispettoso, incisivo
- Sensibile e riservato
- Capace di adattarsi alle mie esigenze
- Attento e mai giudicante
- Ha formulato molte domande per farmi riflettere
- Ha creato da subito una buona sintonia
- Mi sono sentita molto compresa
- Ha dimostrato una buona capacità di ascolto
- Una predisposizione alla cura e all'accoglienza
- Ha creato uno spazio sicuro di condivisione
- Mi ha sostenuto e accompagnato nel percorso



Il profilo dei counselee in Tras-Formazione....

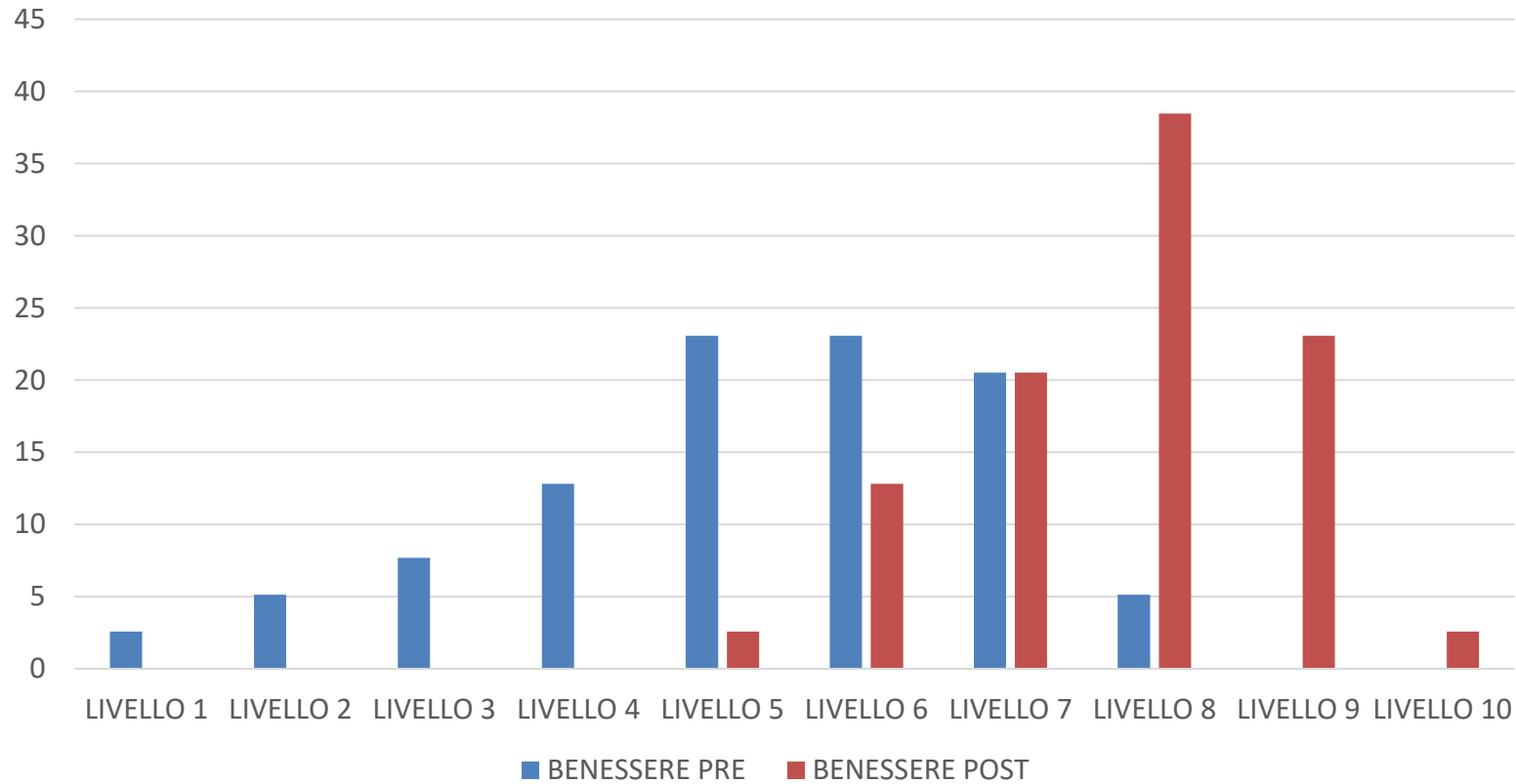


Per il 68% è la prima volta...
alla scoperta del Counseling!

Auto-valutazione pre e post intervento sul proprio BENESSERE



Benessere individuale



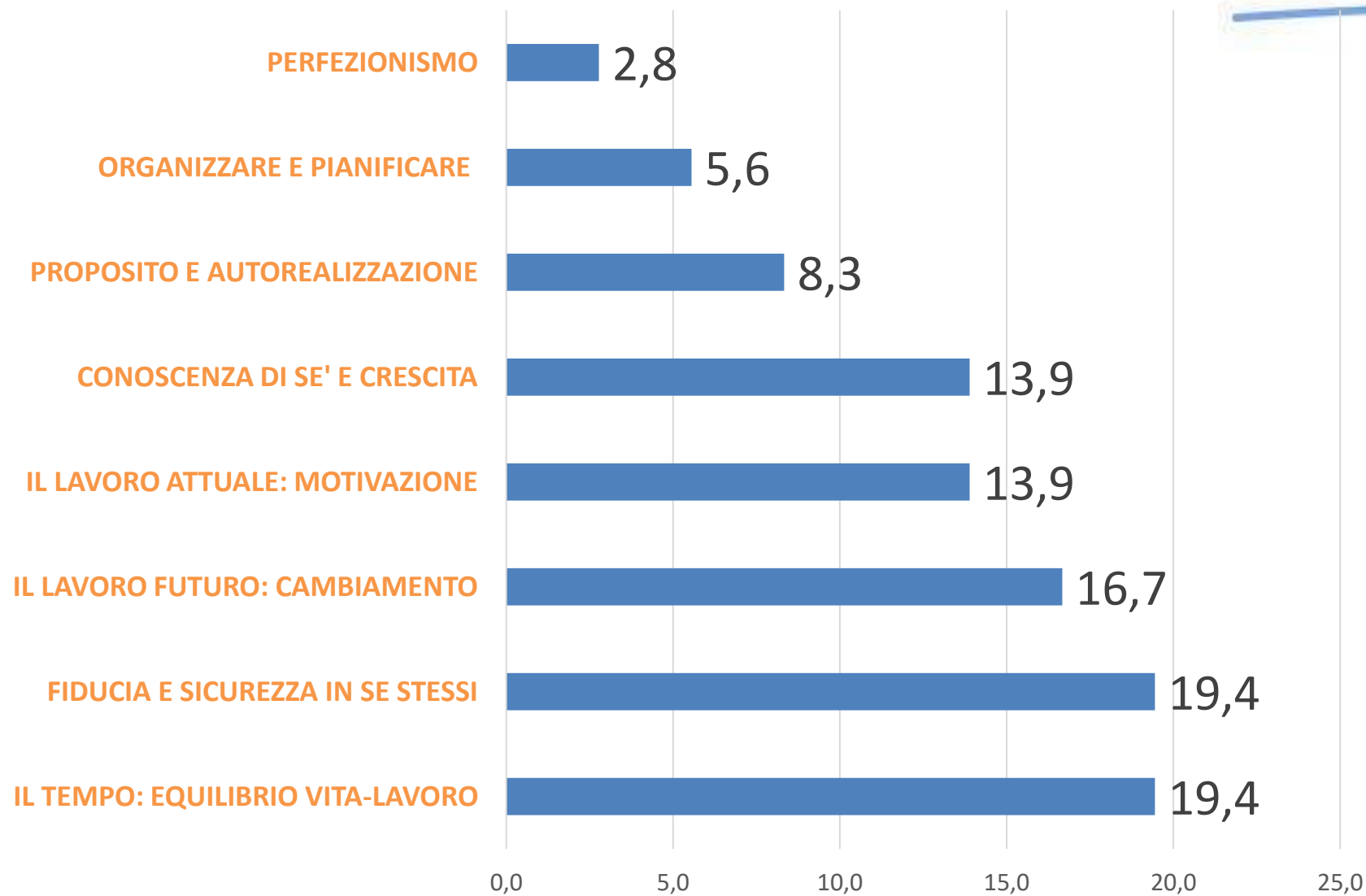
Media pre
5,3



Media post
7,7

Quali temi e domande di counseling al centro dei percorsi?

COUNSELING



PENSIERI LIMITANTI, SCHEMI MENTALI E CREDENZE RICORRENTI

estremismi o tutto bianco o tutto nero.

troppa enfasi nei miei pensieri

mi preoccupo più dell'opinione altrui che della mia

paura di non essere all'altezza delle aspettative

metto al primo posto gli altri e solo alla fine arrivo io.

Il fatto di avere tutto programmato

Io sono quello che faccio e quindi se sbaglio sono sbagliato

seguire una vita che non è sotto il mio controllo

non sentirmi all'altezza

la paura di sbagliare

sentirmi sempre un passo indietro rispetto agli altri

Il tempo va sempre riempito con qualcosa da fare

PENSIERI LIMITANTI, SCHEMI MENTALI E CREDENZE RICORRENTI

Sono incapace di comunicare con il mio manager dato che tergiversa e non agisce

Sono inabile ad esprimere le emozioni

paura del cambiamento

bisogna essere perfetti per rimetterli in gioco

L'errore come autoflagellazione

Non è mai mia la responsabilità delle scelte altrui

Poca fiducia in me

poca consapevolezza delle mie capacità

Approccio eccessivo al perfezionismo

Se sbaglio non mi accetto non valgo

Stanco e sfiduciato quindi poco proattivo

rigidità mentale

Registro comunicativo inefficace

NUOVE CONSAPEVOLEZZE ED ELABORAZIONI: INSIGHTS!

Accogliere il cambiamento con positività

Sono tenace, amo cosa faccio

Capacità di leggere i campanelli di allarme

Le "spinte" che mi governano

Obiettivi più chiari

Si può sempre negoziare e scegliere

Sapermi ascoltare

Resilienza e recupero di energia

Prendermi cura del mio benessere

Fiducia e determinazione sugli obiettivi

Il valore professionale

Più easy meno cerebrale

Gestire le situazioni con più leggerezza

Non sono carente come penso

Il valore del tempo delle relazioni

Sapere quando agire



Costruire le nuove opportunità a piccoli passi

Nulla è dovuto, scelgo di dare

Sono padrona della mia vita e so cosa è giusto per me

riconoscere e sentire le mie emozioni

Il mio zaino ricco di esperienze, strumenti, emozioni, relazioni

Sono io che decido come organizzare il mio tempo

Affrontare le sfide senza cercare la perfezione

Anche se sbaglio non sono una persona sbagliata

Punti di forza che non sapevo di possedere

LE RISORSE AL SERVIZIO DELLA TRASFORMAZIONE?

- ❖ Apertura alle diverse opzioni
- ❖ Consapevolezza
- ❖ Libertà da condizionamenti esterni
- ❖ Ricerca del cambiamento
- ❖ Energia
- ❖ Focalizzazione
- ❖ Organizzazione
- ❖ Intraprendenza
- ❖ introspezione
- ❖ Gioia
- ❖ Positività
- ❖ Fiducia
- ❖ Mettersi in gioco
- ❖ Determinazione
- ❖ Connettere
- ❖ Darsi il permesso
- ❖ Riflessione
- ❖ Scrivere
- ❖ Praticare
- ❖ Resilienza

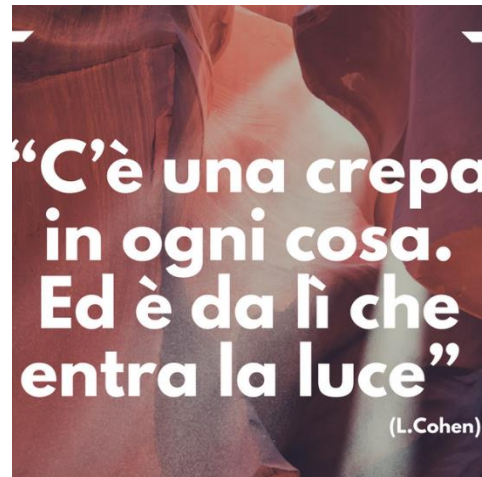


GLI STATI D'ANIMO, LE EMOZIONI, I SENTIMENTI ALL'INIZIO....

scoperta dubbi bloccata comprensione **curiosità** affanno difficoltà

malessere aspettativa desiderio speranza delusione **confusione** frustrazione

incertezza **rabbia** scarica ascoltata infelicità paura



GLI STATI D'ANIMO, LE EMOZIONI, I SENTIMENTI ALLA FINE DEL CICLO...

determinazione carica chiarezza **consapevole**

realizzata immobilità ottimismo crescita sorpresa

benessere felicità **soddisfatta leggerezza**

serenità fiduciosa



QUALI AZIONI TRAS-FORMATIVE COERENTI CON L'OBIETTIVO?

- Ascolto di più me stessa, penso all'oggi.
- Essere più organizzata definendo le priorità
- Chiarezza dell'attuale situazione
- Esplorazione con creatività
- Essere meno giudicante con me stessa
- Essere più in ascolto delle emozioni
- Essere più assertiva con il mio manager
- Negoziare il carico di lavoro
- Essere meno coinvolta emotivamente
- Essere più fluida nelle decisioni
- Maggiore ponderazione prima di agire
- Supporto ai giovani per passare la mia conoscenza.
- Focus sui miei obiettivi personali, mi metto al primo posto
- Nulla di nuovo non mi hanno insegnato nulla



QUALI AZIONI TRAS-FORMATIVE COERENTI CON L'OBIETTIVO?

- Non dover rendere felici gli altri, ma prima me stessa
- Progettare bene coinvolgendo i miei responsabili
- Fare scelte più consapevoli e giuste per me, analizzare e comprendere le situazioni.
- Saper bilanciare i miei desideri e ciò che è “obbligo”
- Riflettere prima di agire
- Rifletto sul mio benessere e il contesto in cui sono
- Scegliere di non reagire perché spinti dal disagio
- Un atteggiamento più flessibile
- Esprimere e verbalizzare emozioni e sensazioni
- Contestualizzare gli eventi
- Non giudicare e svalutare sé e gli altri
- Ho abbandonato due progetti che drenavano energie
- Ho iniziato un percorso di mindfulness
- Comunicazione più efficace
- Maggior attenzione a me stesso.



LA NUOVA NARRAZIONE DI SENSO PER IL TUO BENESSERE

- ✓ Cambio di prospettiva dal malessere a possibilità di benessere
- ✓ Ho cambiato completamente il mio modo di pormi: mettermi al centro delle cose e saper mostrare tutti i lati di me
- ✓ Come se avessi fatto una salita in bicicletta, mi fermo per godermi un pò il panorama.
- ✓ Distacco emotivo sano
- ✓ Dopo 25 anni ho scelto di perdere il ruolo di direttore HR per un ruolo meno visibile
- ✓ ma che mi dà maggiore equilibrio, focus su temi hr verticali che mi stanno a cuore, per dedicare più tempo a me.
- ✓ Fare e rendersi disponibile e attiva se mi fa piacere fare/dare/ supportare gli altri.
- ✓ Se è importante ricevere un riconoscimento fare capire il valore dell'attività fatta
- ✓ Ho ora una visione chiara di cosa devo fare e delle mie risorse da utilizzare
- ✓ La mia consapevolezza del ruolo professionale



LA NUOVA NARRAZIONE DI SENSO PER IL TUO BENESSERE

- ✓ Se non riesco a raggiungere gli obiettivi mi godo fin dove riesco ad arrivare
- ✓ Mi sono vista con occhi diversi, da una persona bloccata sotto il peso delle responsabilità a una in grado di camminare con maggior leggerezza, permettendosi anche qualche saltello da bambina
- ✓ Minore coinvolgimento in questioni a cui dare un "giusto peso"
- ✓ Cerco semplicemente di essere più determinata
- ✓ Non mi sento più su un cavallo imbizzarrito, guido il mio cavallo e scelgo l'andatura
- ✓ Ho sentito empatia ma nessun supporto come individuazione azioni per il movimento
- ✓ Sarà un anno di valutazione con maggiore consapevolezza
- ✓ Maggiore accettazione di me: capacità di leggermi ed ascoltarmi.



LA NUOVA NARRAZIONE DI SENSO PER IL TUO BENESSERE

- ✓ Maggiore consapevolezza su schemi che devo infrangere perché mi autolimitano
- ✓ Mi sento più focalizzata su di me e sui miei veri obiettivi
- ✓ Un'esperienza intensa, profonda ed efficace. Un nuovo equilibrio raggiunto, e una conoscenza consapevole di nuovi strumenti che mi saranno utili per il futuro.
- ✓ Sono partita in un momento di grande confusione, complice un complicato post covid con stati di confusione, la mia già nota difficoltà di visione di lungo periodo e messa in ordine delle tante aspettative e richieste (lavorative e non) era ai massimi livelli. Appuntamento dopo appuntamento, la confusione ha lasciato spazio all'azione, alla visione, al ri-focus sui sogni e obiettivi. Oggi mi sento nuovamente centrata, fortificata nei miei valori più forti che rappresentano il mio purpose personale. L'esperienza mi ha regalato una visione di una me in linea con le mie aspettative!



RACCOMANDO IL PERCORSO ...SI...MA..SE...PERCHE'...

- ❖ molto arricchente
- ❖ sono del parere che questi percorsi aiutino a superare situazioni nuove, legate a nuovi ruoli.
- ❖ è una possibilità di fare un viaggio dentro di sé e avere strumenti nuovi
- ❖ molto, serve a ricentrarsi e recuperare
- ❖ assolutamente
- ❖ certamente, ma bisogna crederci, accogliere il bisogno ed essere disponibili a mettersi in discussione
- ❖ certo, perchè aiuta a rielaborare quello che blocca una azione, un cambiamento, una decisione.
- ❖ la raccomanderei perchè ti aiuta a capire molti aspetti sia personali che in ambito lavorativo ma occorre mettersi in gioco
- ❖ perchè aiuta ad avere nuove prospettive
- ❖ perchè in pochi incontri riesci comunque a mettere a fuoco delle criticità che ti bloccano, una volta individuate si riesce a superarle più facilmente
- ❖ poiché non si ha mai piena comprensione dei nostri malesseri finché non proviamo a sviscerarli con professionisti.
- ❖ ma con un solo counselor, l'esperienza con la coppia di counselor va scelta e può essere limitante
- ❖ raccomando il percorso di counseling ma bisogna valutare empatia e fiducia 'non scontata' tra counselor e counselee

RACCOMANDO IL PERCORSO ...SI...SE...PERCHE'...



- ❖ serve molto per prendere coscienza di sé
- ❖ totalmente
- ❖ aiuta a scoprire cose di sé stessi che non si conoscono
- ❖ aiuta a prendere coscienza delle proprie forze da mettere in campo quando necessario
- ❖ perchè confrontarsi con i propri pensieri in un ambiente sicuro porta ad una crescita personale e a scoprire aspetti inesplorati della propria persona
- ❖ perché credo che saper chiedere aiuto sia un atto di coraggio e di consapevolezza dei propri limiti, perché affrontare anche le parti più oscure di sé credo sia il primo passo per raggiungere un miglior equilibrio con sé e con gli altri.
- ❖ Senza dubbio può giovare a tutti fare questo tipo di percorso e prendersi del tempo per stare bene
- ❖ lo definirei un regalo da fare a se stessi, prendendosi del tempo di qualità per riflettere e dar voce (quindi coerenza struttura azione) ai pensieri.
- ❖ pensando a molti colleghi sarebbe loro utile anche per una educazione al meta-pensiero (chi parla male pensa male, ma può essere aiutato)
- ❖ la vita scorre frenetica e le pressioni sono crescenti. Uno spazio (fisico o digitale) che sia solo nostro ci può dare aiuto: ascoltarsi e ascoltare è un privilegio che poco ormai si pratica. Si corre, si parla, si comunica, anzi si iper-comunica...ma abbiamo una bocca e due orecchie....dobbiamo ascoltare e ascoltarci di più :-)



AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER
LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

GRAZIE