

Practicant l'escolta a través de les eines de Counselling

22 de març de 2023



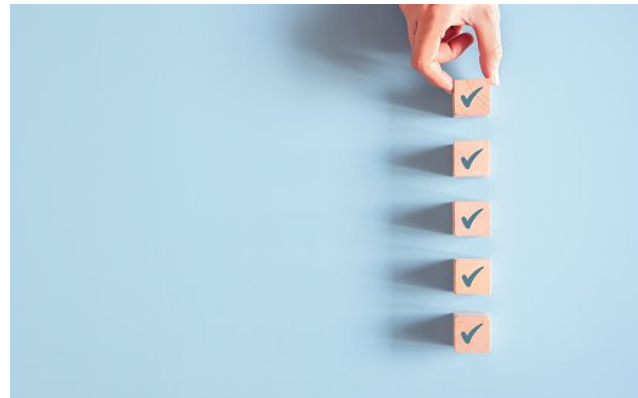
Objectius del taller :

- . Realitzar una aproximació a la definició del counselling.
- . Realitzar una aproximació a les principals eines de suport en l'escolta durant el procés de counseling.
- . Realitzar una aplicació de les principals eines de counseling a través de la simulació de casos.



Continguts:

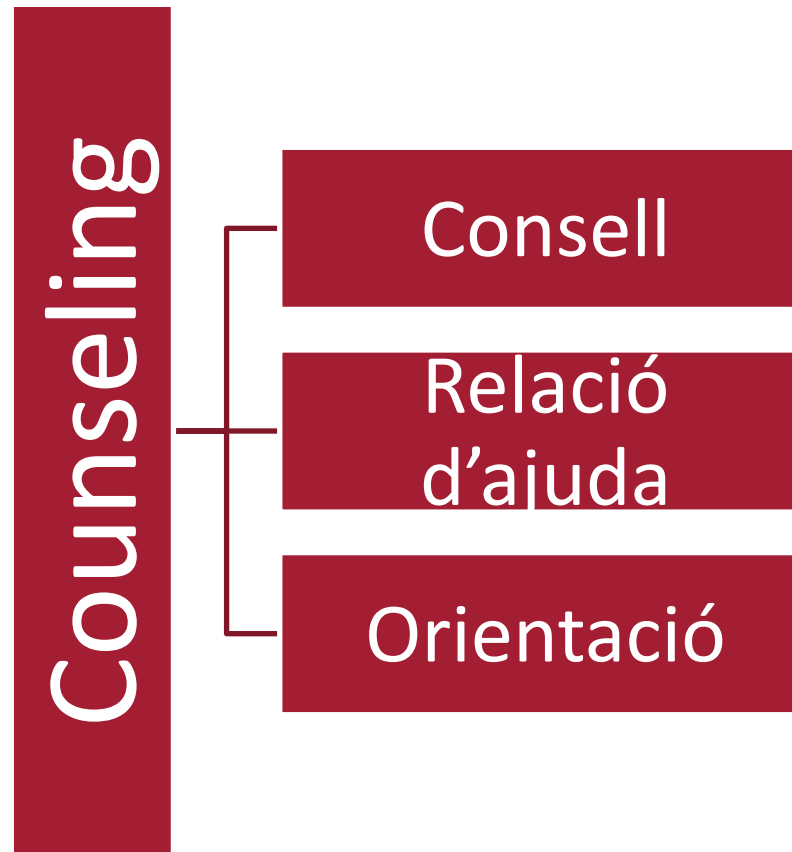
1. Concepte i procés del counselling.
2. Algunes tècniques per al counselling.
3. Simulació pràctica de casos



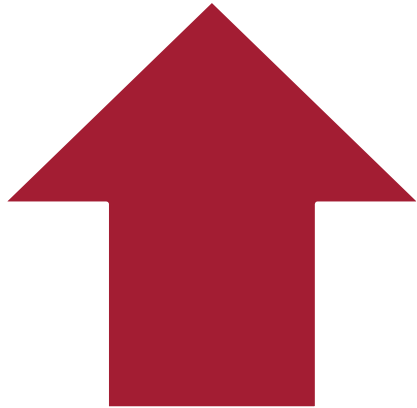
1. Concepte i procés del counselling.

El **counselling** és una *eina de Relació d'ajuda*, una forma d'**acompanyament** que té com a **objectiu** assistir a persones que travessen conflictes, crisis, o bé què estàn buscant una millora del seu benestar.

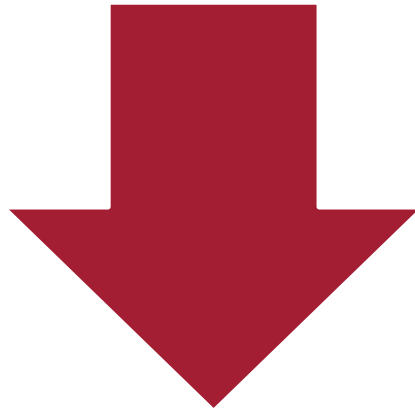
1. Concepte i procés del counselling.



1. Concepte i procés del counselling.

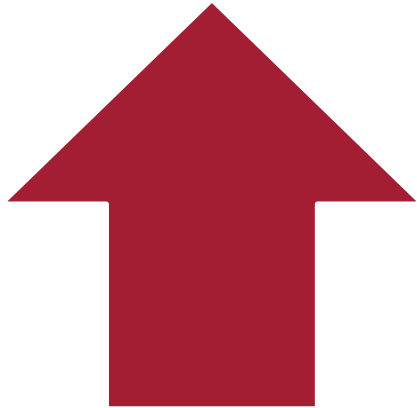


Consell

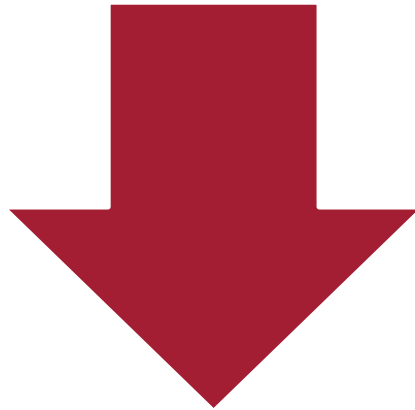


No donar
consell

1. Concepte i procés del counselling.

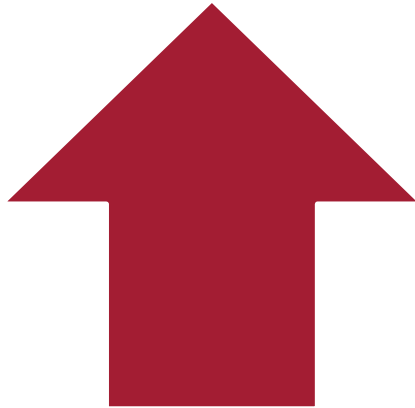


Relació d'ajuda

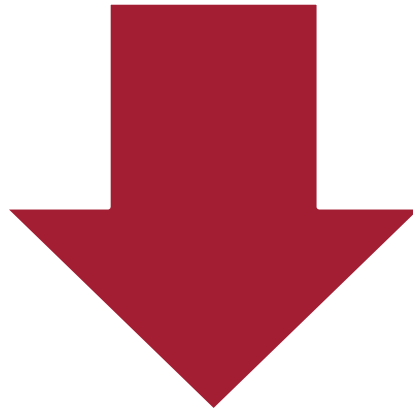


No fer-li a la
persona, que la
persona faci per si
mateixa

1. Concepte i procés del counselling.



Assessorament
Psicològic



No assessorar, sinó
clarificar, **acompanyar**,
concretar,
desenvolupar les
pròpies capacitats...

1. Concepte i procés del counselling.

Acompanyant la crisi...



- *Una crisi és un estat temporal de trastorn i desorganització, que es caracteritza per la incapacitat de la persona per a abordar situacions particulars utilitzant mètodes acostumats per la solució de problemes.*

1. Concepte i procés del counselling.

Punts clau...



- **Relació** entre ajudant/ajudat
- **Procés**
- Estimulació per part de l'ajudant perquè l'ajudat busqui els seus recursos (Autoajuda)
- **Anàlisi autònoma/acompanyada** i facilitat de la situació actual de el “problema”
- **Acompanyar a la cerca dels propis recursos per solucionar el conflicte**
- **Fomentar i acompanyar la incitativa / el pas a l'acció**
- **CAMINAR AL COSTAT**

1. Concepte i procés del counselling

Claus fonamentals del counselling:

- **El món dels sentiments exerceix una influència important en la persona, tant en l'ajudat com en el conseller,** de tal manera que el canvi de conducta no és l'únic referent, donat que sentir-se comprés té un gran poder terapèutic.
- **S'utilitzen tècniques de relació** i a més a més s'aposta pel valor terapèutic de les actituds que el conseller és capaç de desplegar i actualitzar en la trobada entre conseller i ajudat.



1. Concepte i procés del counselling

Counselor

Estimula a la persona per
recercar les seves pròpies
eines d'autoajuda

No pren
decisiones en
nom de l'ajudat

Facilita un clima per trobar:
- Recursos propis
- Autoexplorar i aclarir dificultats
- Afrontar conflictes...

1. Concepte i procés del counselling

El counseling
busca...

Fer suport en la resolució de
dificultats

Viure forma
saludable la
transició per les
dificultats

Prevenir el patiment evitable...

1. Concepte i procés del counselling

Què és el counselling?

Un procés d'acompanyament a una persona

Encaminat a l'ajuda

Centrat en la persona, en els seus recursos i en les seves capacitats per resoldre les seves dificultats en el "aquí i ara"

L'objectiu del procés és promoure el canvi, mobilitzant els recursos de la persona

No es busca solucionar, sinó promoure i facilitar el canvi personal

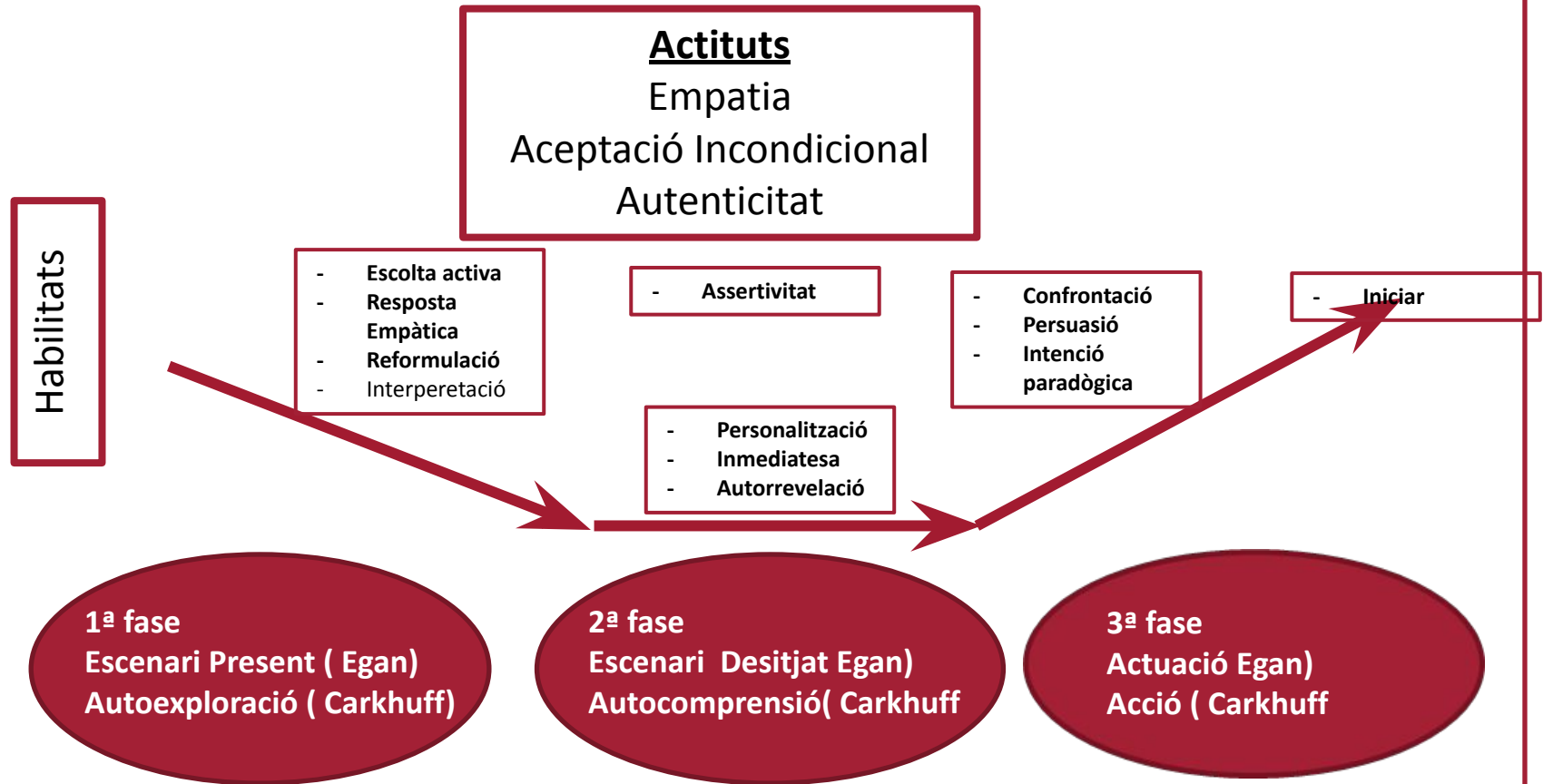
1. Concepte i procés del counselling

Escenari Present/
Autoexploració

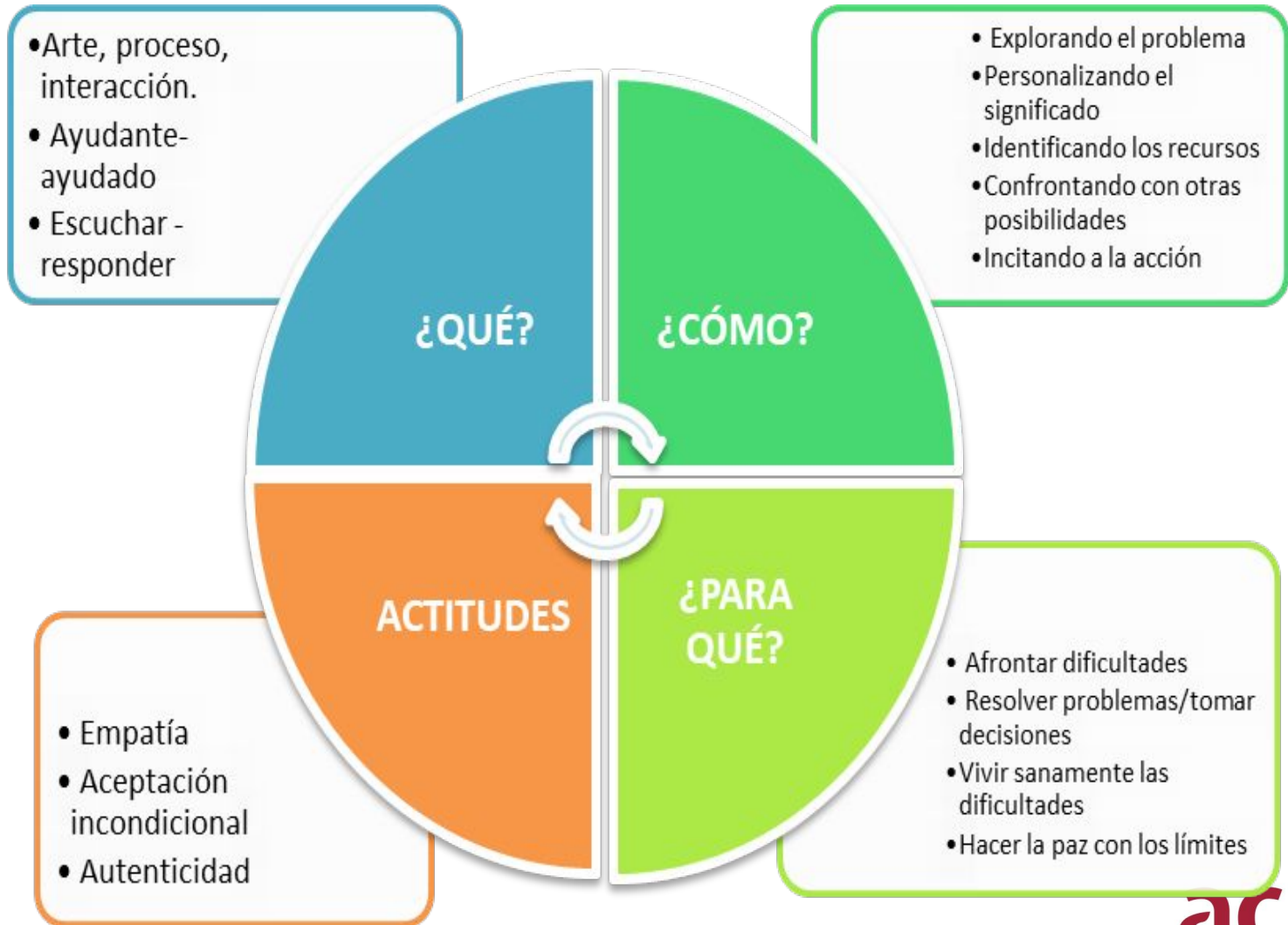
Escenari Desitjat/
Aucomprensió

Actuació/
Acció

1. Procés del counselling

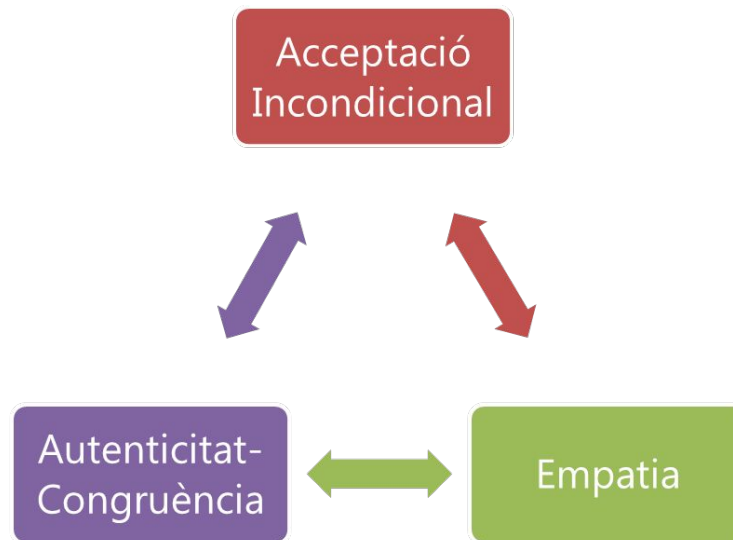


1. Resum counselling



2. Les actituds del counselling.

Basades en l'escolta activa i en l'acolliment de l'altre persona de manera incondicional, partint d'un estil d'acompanyament centrat en l'altre, centrat en la persona acompanyada.



Psicologia Humanista de Carl Rogers (1902-1987)

2. Algunes tècniques per al counselling.

Algunes de les eines que utilitzem:

- . Escolta activa
- . Resposta empàtica
- . Personalització
- . Autorevelació
- . Confrontació

3. Simulació de casos

CAS 1: La Maria no vol anar a la dutxa

CAS 2: La filla de la Pepita

**GRÀCIES PER LA VOSTRA
PARTICIPACIÓ**

acra

Associació Catalana de
Recursos Assistencials

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a aconsejarme, no estás haciendo lo que te pido.

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme que yo no debería sentirme así, no estás respetando mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches y tú piensas que debes hacer algo para resolver mi problema, estás decepcionando mis esperanzas:
¡Escúchame!

Todo lo que pido es que me escuches, no que me hables ni que te tomes molestias por mí.
Escúchame, sólo eso.

Es fácil aconsejar, pero yo soy capaz; tal vez me encuentre desanimado y con problemas, pero no soy incapaz. Cuando haces por mí lo que yo mismo puedo y tengo necesidad de hacer, no estás haciendo otra cosa que atizar mis miedos y mi inseguridad.

Pero cuando aceptas simplemente que lo que siento me pertenece a mí, por muy irracional que sea, entonces no tengo por qué tratar de hacerte comprender más, y tengo que empezar a descubrir lo que hay dentro de mí.

Fuente: O'Donnell, R., La escucha, en Pangrazzi, A [ed], El mosaico de la misericordia, Sal Terrae, Santander, 1989

LA ESCUCHA



Moltes gràcies

**Si voleu rebre més informació,
poseu-vos en contacte amb ACRA.
formacio@acra.cat
93.241.78.40**

