

Programma e contenuti delle lezioni della scuola biennale di Counseling in Psicologia della salute e Naturopatia.

L'insegnamento, anche quando attinente materie mediche o psicologiche, non ha mai lo scopo di fornire nozioni, capacità o competenze da utilizzare in ambito diagnostico-terapeutico o tali da poter essere tradotte in esercizio della pratica medica o psicoterapeutica.

Primo anno (in comune con la Scuola Superiore di Counseling ad indirizzo naturopatico).

1° lezione:

I concetti di salute, benessere, malattia, le differenze tra approccio biomedico e quello bio-psico-sociale.

Principi di base, storia, tecniche e caratteristiche del counseling e della psicologia comportamentale, umanistica e cognitiva.

Principi di base di naturopatia.

La seduta di counseling e l'approccio psicobiologico al cliente: principi generali.

2° lezione:

L'uso etico dei rimedi naturali in naturopatia: strumenti, apparecchiature, rimedi. Come conoscere e valutare le aziende del settore e i loro prodotti: panoramica, analisi e selezione dei rimedi utili ai fini della terapia.

Analisi del significato dei sistemi di cura non scientifici: pericolosità e abuso della credulità popolare nell'uso di iridologia, medicina tradizionale cinese e ayurvedica, floriterapia, tecniche spirituali e new age.

La diagnosi e la terapia in naturopatia: la predisposizione di un programma di salute naturale senza fare riferimento a patologie, ma allo stile di vita, alla struttura della personalità, al tipo di organizzazione mentale ed emozionale del cliente.

Competenze del Counselor e del naturopata rispetto al medico e allo psicologo

3° lezione:

Analisi e strategie del comportamento alimentare: tecniche e strategie di gestione del comportamento alimentare secondo un approccio psicosomatico: la predisposizione di programmi dietetici e di attività fisica tramite computer. Differenza di approccio tra Counselor, dietista e dietologo.

Principi di base di biochimica secondo l'approccio psicobiologico: la qualità degli alimenti, non la quantità (seminario condotto dalla Dr.ssa Sara Rubatto)

Scienza dell'alimentazione applicata al Counseling in naturopatia: nutrienti, integratori alimentari e nutrizionali.

Obesità e sovrappeso: analisi del fenomeno secondo la psicobiologia e le neuroscienze e intervento di counseling.

L'apparato digerente, i suoi disturbi visti in chiave psicosomatica secondo le neuroscienze e la naturopatia

4° lezione

Integrazione fitoterapica. Le erbe e le piante utili e utilizzabili. Strategie concrete di consulenza.

Erboristeria, piante medicinali, rimedi spagirico-alchemici (seminario condotto dal dr. Leone)

Integrazione nutrizionale. Il ruolo di vitamine, minerali, acidi grassi e altri nutrienti nella consulenza del counseling naturopatico (seminario condotto dal Dr. Gorgerino)

Apparato gastrointestinale: metodi naturali di disintossicazione e depurazione

Disbiosi e uso dei probiotici

5° lezione

Analisi, test e strategie di intervento in relazione al tipo di organizzazione di personalità, mentale ed emozionale del cliente, sulla base delle acquisizioni scientifiche della psicoterapia e della neuropsicologia cognitiva. Differenze col counseling psicobiologico.

Analisi e riconoscimento dei diversi schemi di organizzazione mentale e di comportamento secondo la psicologia cognitivista e la psicobiologia.

Dove nasce la sofferenza psicologica. Perché non basta sapere che esiste e da dove viene.

Modalità di informazione e consulenza sulla condizione di salute del cliente, fondate sull'approccio psicobiologico.

Esercitazioni pratiche e simulazione di casi.

6° lezione

Elementi di neuroscienze: il sistema nervoso, rapporti con la sfera emozionale secondo la neuropsicologia.

I disturbi dell'alimentazione, del sonno e dell'umore

I ritmi circadiani

Rapporti tra genetica e ambiente

Introduzione alla psicologia delle emozioni

Simulazioni di casi e analisi di esperienze personali secondo il counseling psicobiologico

7° lezione

Elementi di storia e di filosofia della scienza. Distinguere il pensiero magico da quello scientifico nella vita quotidiana

Metodologia della ricerca scientifica. Come leggere dati, studi e ricerche scientifiche secondo la metodologia della ricerca e la filosofia della scienza.

Elementi di base di statistica e di calcolo delle probabilità applicati alle ricerche scientifiche e in naturopatia.

Analisi critica delle illusioni cognitive, gli errori sillogistici, le credenze.

Attività fisica: gli effetti dell'esercizio fisico sull'organismo e sulla salute psichica.

Simulazioni di casi e analisi di esperienze personali secondo il counseling psicobiologico

8° lezione

La seduta di counseling ad indirizzo naturopatico: esercitazioni guidate e riassunto dei principi e delle regole fondamentali, con applicazioni pratiche.

Elementi di terapia del cambiamento

Tecniche di respirazione, di rilassamento.

Tecniche di visualizzazione, di meditazione, di concentrazione e di contemplazione.

Tecniche dei test di counseling naturopatico

Invecchiamento psicofisico: teorie e caratteristiche del fenomeno. La sua gestione in senso naturopatico (seminario condotto dalla dr.ssa Casalvolone)

Casi clinici e deontologia professionale

Secondo anno:

9° lezione

Breve storia della scienza: dalle origini alla fisica moderna

Il metodo scientifico e l'epistemologia della scienza

Il concetto di energia e la sua utilizzazione da parte delle discipline bionaturali: chi, prana, la cosiddetta biorisonanza e il test kinesiologico: un'analisi critica.

Psicosomatica e meta medicina, sociobiologia e rapporto geni, ambiente e cultura. L'influenza dell'ambiente e della mente sulla salute del corpo.

Lo stress secondo le neuroscienze, la psicologia delle emozioni, la psicobiologia. Il sistema nervoso e la PNEI. PNL e tecniche di gestione dello stress

Psicologia evoluzionistica e antropologia culturale applicata al counseling in Psicologia della Salute

10° lezione

Mente e coscienza. Le più recenti acquisizioni neuro scientifiche e neuropsicologiche: come funziona la mente, l'apprendimento, la memoria.

Mente e corpo: la psicologia della salute e dello sport nella cura del benessere psicofisico. Errori e illusioni ottiche, sensoriali e cognitive. Leggi e regole della logica, induzione deduzione, sillogismo e scienza della dialettica

11° lezione

Psicologia generale e della comunicazione. Principi e regole della psicologia sociale in chiave evoluzionistica e psicobiologica.

la comunicazione secondo le principali teorie psicologiche, la programmazione neurolinguistica e le tecniche psicobiologiche

Colloquio e analisi della comunicazione verbale, non verbale, prossemica, mimica

Esercitazioni guidate su casi pratici

La terapia dell'accettazione

Il cambiamento: il percorso di crescita spirituale e di guarigione

12° lezione

teorie, principi e caratteristiche delle emozioni primarie e secondarie e tecniche di regolazione delle emozioni. Tecniche di analisi, emersione e sviluppo delle risorse vitali e positive

Le vie dei canti, arte, letture, filosofia, musica, scene di film. La cura del benessere attraverso la ricerca della bellezza e dell'armonia.

disturbi e stati dell'umore, paura, ansia, depressione, fobie e intolleranze. Stress ed emozioni. Trasformazione degli stati negativi in risorse positive.

Coping, mastery meccanismi di difesa, strategie di gestione delle emozioni e della sofferenza psicologica secondo la psicobiologia.

La psicologia dello sviluppo nell'ottica psicobiologica.

13° lezione

La cura del corpo attraverso la mente, il benessere e la salute attraverso l'attività fisica (lezione a cura del dr. Sorrentino, Psicologo dello sport)

Tecniche di rilassamento e principi di respirazione

Tecniche di visualizzazione e di micro contatto psicosomatico (craniosacrale)

La teoria dell'attaccamento (Bowlby, Ainsworth) e la sofferenza psicologica; motivazioni, bisogni ed emozioni in chiave psicobiologica.

Analisi e suggerimenti sull'attività fisica e sportiva come supporto terapeutico

I disturbi principali e più frequenti nel lavoro del counselor: le intolleranze, il sovrappeso, i disturbi legati a climaterio e menopausa, ansia, depressione, disturbi dell'apparato gastrointestinale e di quello muscolo scheletrico. I limiti e le possibilità del nostro intervento.

Principi dietetici, di attività fisica e mentale secondo la psicobiologia.

14° lezione

neuroscienze (approfondimenti): il sistema nervoso e il ruolo dei sistemi a proiezione diffusa

metacognizione e intelligenza

emozioni e paura

stimoli innati e appresi

l'attenzione, la percezione, la memoria.

le dipendenze e i disturbi del comportamento

la gestione degli stati negativi secondo la Psicologia della Salute

15° lezione

Esercitazioni su casi pratici: empatia, rappresentazione di ruoli diversi da parte dei partecipanti.

Analisi delle esercitazioni sulla capacità di comprensione empatica, di sintesi ed ermeneutica.

La resistenza alla frustrazione: esercitazioni pratiche
capacità riflessiva e autoriflessiva

Lo stress nella visione psicobiologica della salute: il ruolo del sistema nervoso, endocrino e immunitario nell'alterazione dell'equilibrio omeodinamico: programmi, strumenti e modalità di intervento.

16° lezione

Menti morali: i fondamenti psicobiologici del comportamento morale

Altruismo ed egoismo nella relazione umana: genetica, epigenetica ed ambiente.

la gestione della relazione d'aiuto in situazioni emotivamente ed eticamente difficili

la restituzione: approfondimenti

deontologia e analisi di casi pratici