

Come mai non raggiungo il mio obiettivo?

Intraprendere un percorso di counseling serve al cliente a migliorare la consapevolezza di sé, riscoprendo le sue risorse interiori ed esteriori e imparando a svilupparne altre per poter affrontare momenti di crisi ed emparse, fare scelte consapevoli, migliorare la autostima e la fiducia in sé stesso. Accoglienza, ascolto, empatia e non giudizio sono ingredienti preziosi per la riuscita di un percorso di crescita personale col counseling. Accade talvolta che il cliente necessiti di un percorso di coaching, esclusivo o a integrazione del counseling: laddove c'è bisogno di mettere meglio a fuoco un obiettivo e il modo di raggiungerlo, la costruzione di un piano di azione (che tenga conto dei punti di forza e di quelli deboli della persona) favorisce la realizzazione di un obiettivo Smart (specifico, misurabile, attuabile, realistico, determinato nel tempo).

Nella mia esperienza professionale aiuto spesso i miei clienti a focalizzare e sviluppare i loro obiettivi, migliorando lo stato di ben essere e la loro qualità di vita, attraverso il counseling e il coaching. Eppure, a volte, accade che il percorso di lavoro di crescita e sviluppo incontri momenti di stallo: blocchi e resistenze permangono e fattori apparentemente inspiegabili impediscono la realizzazione dell' obiettivo, tanto desiderato e ben costruito.

In molte situazioni, l'utilizzo della tecnica di lavoro sistemico ideata da Bert Hellinger si rivela un potente alleato all'interno di percorsi di counseling e coaching: sto parlando delle costellazioni familiari.

Di cosa si tratta? Le costellazioni familiari sono uno strumento di consapevolezza che permette al cliente di esplorare la sua posizione all' interno del sistema familiare e scoprire eventuali dinamiche presenti o passate che lo condizionano negativamente. La rappresentazione che emerge nel lavoro con le costellazioni familiari aiuta anche ad individuare eventuali fatti negativi del passato che hanno riguardato altri membri della famiglia e che hanno condizionato anche le generazioni successive, creando blocchi e irretimenti alla base di insuccessi e disequilibrio sistemici.

Attraverso la costellazione familiare, in modalità individuale o in gruppo, il cliente ha modo di manifestare la sua intenzione e di divenire cosciente delle dinamiche sistemiche che ostacolano la sua realizzazione, guidato dal costellatore che, osservando il campo di lavoro, opera spostamenti e suggerisce frasi da dire per ristabilire amore, ordine ed equilibrio nel sistema stesso. Ecco dunque che questa tecnica di consapevolezza porta una forza altamente propulsiva al cliente che, ritrovando pienamente il suo posto, può valorizzare i suoi personali ed unici talenti direzionandosi verso il suo obiettivo con autentica positività.

L'applicazione delle costellazioni f. ad altri sistemi (ambiente di lavoro, gruppi e team aziendali etc..) aiuta a risolvere dinamiche attuali e a migliorare il clima delle relazioni anche a livello professionale, migliorando le performances.

In sintesi, il metodo "vivicorporeamente" da me applicato si basa su una visione olistica e sistemica del cliente che viene accompagnato verso l'autoaffermazione tenendo presente i molteplici fattori interni ed esterni che lo condizionano, facilitando di conseguenza la riuscita e il successo dei percorsi che propongo.

Per domande e approfondimenti sulle costellazioni familiari e sistemiche puoi contattarmi e sarò lieta di farti conoscere questo potente strumento di accrescimento della consapevolezza e di ben-essere!