

**Elisabetta Rainoldi**

Professional Counselor (AssoCounseling REG-A2147-2018) e Coach

Via Gaetano De Castillia 8, 20124 Milano

Cell. 347-8297445

Email: [elisabetta.rainoldi@gmail.com](mailto:elisabetta.rainoldi@gmail.com)

P.IVA 10257700962

**Rossana Andreotti**

Professional Advanced Counselor (AssoCounseling REG-A1770-2016) e Coach (ICF)

Via Della Sila 15, 20131 Milano

Cell. 349-0848254

Email: [rossanaandreotti@gmail.com](mailto:rossanaandreotti@gmail.com)

P.IVA 09325390962

**Proposta convenzione per Fondazione Milano Scuole Civiche****“Percorsi di Coaching e Counseling online” dedicati all'emergenza COVID-19**

La situazione eccezionale che stiamo attraversando in queste settimane è una occasione preziosa per dedicare un po' del nostro tempo a porci alcune domande e sviluppare riflessioni utili per migliorare, anche da un punto di vista pratico e concreto la nostra vita.

A partire da questa considerazione, abbiamo pensato di proporre per l'intera durata dell'emergenza COVID-19, i nostri servizi di Coaching e Counseling offrendo una convenzione straordinaria dedicata agli allievi e al personale docente e non docente delle quattro Scuole della Fondazione Milano Scuole Civiche, oltre che a tutti gli ex allievi iscritti alla pagina “FM people”.

Conosciamo già la realtà di Fondazione Milano Scuole Civiche perchè siamo state entrambe docenti del corso “Scrivere e ri-scrivere la propria storia di vita”, svolto durante la Summer School 2019 della Civica Scuola di Teatro Paolo Grassi (<https://teatro.fondazionemilano.eu/corsi/summer-school-2019/tecniche-di-narrative-counseling>)

**I servizi in convenzione****Percorsi individuali di Coaching online**

Il Coaching è un metodo di sviluppo che si svolge all'interno di una relazione facilitante, basato sull'identificazione e sull'utilizzo delle potenzialità e delle risorse della persona per il raggiungimento di obiettivi di miglioramento/cambiamento autodeterminati e realizzati attraverso un piano d'azione.

Il Coach accompagna la persona dal presente percepito al futuro desiderato, partendo dall'affiancamento e dall'osservazione dei comportamenti, proseguendo con il costante allenamento delle sue potenzialità, fino alla creazione di un piano d'azione autodeterminato, condiviso e monitorato, per il raggiungimento dell'obiettivo.

Nei percorsi di Coaching si possono affrontare tematiche relative alla vita personale, di studio o professionale.

## **Percorsi individuali di Counseling online**

L'intervento di Counseling si struttura come relazione di aiuto non direttiva, fondata su un ascolto attivo ed empatico che, in un clima di attenzione e di rispetto, pone al centro la persona vista all'interno del contesto d'appartenenza, con i suoi bisogni e con le sue potenzialità di cambiamento. Il Counseling non è una forma di terapia (medica o psicologica) o di sostegno psicologico.

Le tecniche di Counseling che utilizziamo durante i percorsi derivano principalmente da due approcci teorici – la Gestalt e l'Analisi Transazionale – che andiamo ad integrare opportunamente di volta in volta. Sono tecniche semplici, creative e soprattutto esperienziali, che coinvolgono sia il linguaggio verbale che quello corporeo e che fanno riferimento anche al linguaggio simbolico o metaforico attraverso una vasta gamma di strumenti espressivi come il racconto verbale, la scrittura, il disegno e tecniche di teatralizzazione.

In occasione del primo colloquio gratuito, verrà definita la tipologia di percorso (Coaching o Counseling) più appropriata per le esigenze specifiche della persona.

*Counseling e Coaching sono Professioni disciplinate dalla legge 14/01/2013, n.4 "Disposizioni in materia di professioni non organizzate"*

## **I vantaggi della convenzione**

La tariffa della convenzione, per tutto il periodo dell'emergenza COVID-19, sarà in via eccezionale pari a 30 euro ad incontro, per entrambi i percorsi (Coaching o Counseling).

Il primo colloquio è sempre gratuito e della durata di 30 minuti.

## **Come usufruire della convenzione**

Per richiedere maggiori informazioni e fissare il primo colloquio gratuito (30 minuti), contattare Elisabetta Rainoldi: 347-8297445 - [elisabetta.rainoldi@gmail.com](mailto:elisabetta.rainoldi@gmail.com)

Rossana Andreotti: 349-0848254 – [rossanaandreotti@gmail.com](mailto:rossanaandreotti@gmail.com)

## **Chi siamo**

### **Elisabetta Rainoldi**

Professional Counselor (REG-A2147-2018 AssoCounseling) e Coach

Si diploma come Counselor presso il Centro Studi della Terapia della Gestalt di Milano (CSTG), scuola di specializzazione in Counseling ad orientamento gestaltico, percorso triennale di crescita e di apprendimento di abilità alla relazione interpersonale in ambito lavorativo, scolastico, socio-sanitario e aziendale.

Prosegue il suo percorso al CSTG con un ulteriore anno di perfezionamento post diploma focalizzato sulla psicopatologia e la sfera di intervento del Counselor e approfondisce la sua formazione nel

Counseling di Gruppo presso il Centro Berne di Milano.

Si diploma successivamente Coach Professionista presso la scuola INCOACHING di Milano.

Conduce laboratori su temi specifici, quali la gestione del proprio spazio personale ed i propri confini, le maschere che indossiamo quotidianamente, la gestione delle emozioni, la narrazione autobiografica.

Relazione e comunicazione sono due costanti da sempre importanti nella sua vita: prima di dedicarsi all'attività professionale di Counseling, ha lavorato nel mondo della comunicazione per 16 anni, occupandosi di corporate e marketing communication per grandi marchi italiani e internazionali.

### **Rossana Andreotti**

Professional Advanced Counselor (REG-A1770-2016 Assocounseling) e Coach (ICF)

Si diploma presso la “Scuola Superiore di Counseling e Analisi Transazionale per le professioni di relazione e d’aiuto” del Centro Berne di Milano e prosegue il suo percorso formativo di specializzazione post diploma focalizzandosi sul tema della gestione dei Gruppi di Counseling. Integra inoltre all’interno delle sue competenze anche gli strumenti del Design Thinking a supporto dello sviluppo del potenziale umano e della creatività.

Si diploma successivamente Coach Professionista presso la scuola INCOACHING di Milano. Come Coach e Counselor opera in diversi contesti, sia con clienti privati che presso realtà organizzative che desiderano offrire ai propri dipendenti ed utenti la possibilità di operare un miglioramento della qualità di vita, offrendo uno spazio di ascolto e di riflessione in cui esplorare le difficoltà in momenti di transizione e di crisi per rinforzare la capacità di scelta e di cambiamento. Prima di dedicarsi al Coaching e al Counseling ha lavorato per 18 anni in aziende nei settori della consulenza, dei servizi finanziari e delle telecomunicazioni; la passione per il benessere delle persone e per lo sviluppo armonico delle relazioni interpersonali la ha portata alla scelta di dedicarsi in modo esclusivo alle attività di Coaching, Counseling e di formazione.