



Il nostro sogno
è che ciascuno possa trovare
il modo di *illuminare* la propria strada
nei momenti di crisi e difficoltà

COUNSELLING, HEALTH COACHING, TEATRO EDUCATIVO, RILASSAMENTO,
LABORATORI DI CRESCITA
per genitori, insegnanti, educatori, ragazzi



LE PAROLE
CHE
ILLUMINANO

SOMMARIO

CHI SIAMO	3
Missione	3
Visione	3
Il nostro team	4
Appartenenze e affiliazioni	4
COUNSELLING	5
Counselling genitoriale	6
Counseling evolutivo	8
Counseling educativo	10
Sportello di Counseling Scolastico	12
HEALTH COACHING	14
Benessere, consapevolezza, trasformazione	14
TEATRO EDUCATIVO	16
Conquistare il palcoscenico... e diventare più consapevoli di sé	16
Laboratorio teatrale per adulti	17
Teatro educativo intergenerazionale	17
GESTIONE DELLO STRESS E RILASSAMENTO.....	19
Stare meglio è una necessità.....	19
LABORATORI TEMATICI	20
Caleidoscopio	20
Laboratorio esperienziale per adulti.....	21

CHI SIAMO

Missione

“Le Parole che Illuminano” nasce per offrire spazi di espressione e trasformazione a persone e gruppi, attraverso il potere della parola, del corpo e della relazione.

La nostra missione è facilitare percorsi di consapevolezza e benessere, valorizzando le risorse interiori di ciascuno e accompagnando momenti di crescita personale e collettiva.

Ci impegniamo a:

- promuovere la cultura dell’ascolto e della comunicazione autentica;
- offrire strumenti pratici per affrontare le sfide della vita quotidiana;
- favorire la coesione nei gruppi e la cooperazione tra generazioni;
- sostenere il benessere emotivo, relazionale e corporeo attraverso metodologie esperienziali.

Visione

Crediamo in un mondo in cui ogni persona possa sentirsi vista, ascoltata, riconosciuta.

Un mondo in cui la parola non ferisce, ma costruisce ponti.

In cui le relazioni siano un luogo di crescita reciproca, e il gruppo diventi uno spazio generativo di trasformazione.

Vogliamo contribuire alla costruzione di comunità più consapevoli, accoglienti e solidali, attraverso percorsi che uniscono counselling maieutico, teatro educativo, health coaching e rilassamento.

Il nostro sogno è che ciascuno possa trovare il modo di illuminare la propria strada nei momenti di crisi e difficoltà.

Il nostro team

Laura Fregonese

Counsellaor genitoriale. Pedagogista, esperta di comunicazione e gestione dei conflitti, empowerment femminile e inclusione dei minori con disabilità.

Iscritta all'elenco AN.Co.Re. n. 449/2017.

Silvia Raldi

Counsellaor genitoriale. Esperta in mediazione scolastica, oggi accompagna i genitori nelle fatiche educative legate alla crescita dei figli.

Iscritta all'elenco AN.Co.Re. n. 723/2024.

Isabella Samà

Counselor relazionale. Esperta di comunicazione e gestione dei conflitti, formatrice attraverso le tecniche espressive.

Iscritta all'elenco AN.Co.Re. n. 711/2024.

Mauro Bonomini

Senior Health Coach e medico, esperto di tecniche di rilassamento e programmazione neurolinguistica, formatore attraverso le tecniche espressive.

Certificato HCA n. 387643/2024.

Margherita Laporta

Volontaria impegnata in numerosi progetti a favore di infanzia, famiglia e scuola che includono anche la pratica del teatro.

Carine Toutain

Volontaria attiva nel dialogo scuola-famiglie e nella crescita attraverso il teatro.

Appartenenze e affiliazioni

I nostri professionisti sono certificati e affiliati alle associazioni nazionali:

- **ANCORE** (Associazione Nazionale Counsellor Relazionali): www.ancore.org
- **HCA** (Health Coach Academy): www.healthcoaching.it

Le nostre counsellor genitoriali sono membri del **network nazionale Parent counseling**:
www.metododanielenovara.it/network-parent-counseling

COUNSELLING

La forza della maieutica: il nostro metodo

*C'è un sapere che non si insegna, ma si fa emergere.
È il sapere di chi vive, prova, sbaglia, sente.
È da qui che partiamo.*

Tutti i nostri servizi si fondano sul **principio maieutico**, così come elaborato a livello pedagogico e scientifico da **Danilo Dolci** e poi da **Daniele Novara**: un approccio educativo e relazionale che fa emergere le risorse interiori della persona e promuove il cambiamento a partire da sé, non attraverso consigli o soluzioni pronte, ma mediante l'ascolto autentico, la riflessione sull'esperienza e la ricerca di soluzioni sostenibili.

La **maieutica** non contraddistingue solo il nostro modo di dialogare, ma esprime una visione del mondo: crediamo che ogni persona, anche in momenti di difficoltà o conflitto, possieda già in sé la capacità di trovare la propria strada. Il nostro compito, come counsellor, è **facilitare** questo processo con rispetto, professionalità ed empatia.

Per questo i nostri percorsi non si propongono di “curare” o “aggiustare”, ma di **accompagnare** nel mettere a fuoco, scegliere, agire.

Counselling genitoriale

Crescere figli, crescere come genitori

Preambolo

Essere genitori è una delle sfide più complesse e gratificanti. Il **Counselling Genitoriale** offre uno spazio di ascolto per affrontare le difficoltà educative e relazionali con i propri figli.

Scopo del progetto

Accompagnare i genitori nella gestione delle fatiche educative quotidiane, di conflitti, incomprensioni o momenti di crisi legati alla crescita dei figli, stimolando un approccio non colpevolizzante e centrato sulla relazione.

Descrizione del servizio

Colloqui individuali o di coppia, con una counsellor specializzata, in presenza e/o online, per trovare una soluzione al problema, dare una risposta concreta, specifica e diretta ai genitori in difficoltà.

Il genitore viene accolto nel suo sentire, nelle sue domande e paure e accompagnato a leggere la situazione educativa che sta vivendo, dando forza alle potenzialità non evidenti. Dopo il primo incontro, vengono definite delle linee guida per orientare i genitori, per renderli efficaci nel loro agire e far funzionare quel sistema che sembra essersi bloccato.

Benefici attesi

- Riduzione dello stress e del senso di inadeguatezza
- Maggiore coesione educativa tra i genitori
- Strategie per gestire conflitti e comportamenti difficili
- Consolidamento delle competenze educative
- Miglioramento del dialogo e della qualità della comunicazione
- Maggiore serenità nella gestione delle dinamiche familiari

Destinatari

Genitori, coppie genitoriali

Durata del servizio

Colloqui di 60 o di 90 minuti, cadenza quindicinale. Percorso flessibile, anche breve (3-5 incontri).

Costo del servizio

- Colloquio di 60 minuti: € 50
- Colloquio di 90 minuti: € 70
- Tariffa agevolata: € 45/h in caso di doppio percorso attivo in famiglia (es. genitore e figlio)

Counseling evolutivo

Fa' crescere ciò che sei

Preambolo

Il **Counseling evolutivo** è un percorso che non punta a correggere o interpretare, ma ad accompagnare chi lo intraprende nell'**emersione delle proprie risorse interiori**. Non si parte da ciò che manca, ma da ciò che può fiorire. Ogni colloquio è un atto di fiducia nella possibilità di cambiare, evolvere, scegliere.

Scopo del progetto

Favorire la crescita personale nei momenti di scelta, crisi o cambiamento, attraverso l'attivazione delle risorse già presenti nella persona.

Descrizione del servizio

Incontri individuali centrati sul dialogo maieutico, in cui la counselor accompagna l'esplorazione delle proprie esigenze, desideri e potenzialità, in relazione ai conflitti in atto.

Benefici attesi

- Maggiore chiarezza rispetto a scelte o desideri di cambiamento
- Aumento della consapevolezza di sé e degli altri
- Potenziamento della capacità di leggere ed affrontare il conflitto
- Riduzione dello stress
- Aumento dell'autostima
- Affermazione della propria autenticità
- Capacità di autodeterminazione

Destinatari

Adulti, giovani adulti ed adolescenti.

Durata del servizio

Percorso consigliato di 6 colloqui, da 1 ora ciascuno, a cadenza trisettimanale.

Costo

- Colloquio singolo: € 50

- Pacchetto 6 incontri: € 270
- Tariffa agevolata: € 45/h in caso di doppio percorso attivo in famiglia (es. genitore e figlio)
- Possibilità di agevolazioni

Counseling educativo

Una guida per accompagnare chi educa

Preambolo

Educare richiede non solo passione, ma anche strumenti adeguati. Il **Counseling Educativo** offre uno spazio di riflessione e crescita per chi opera nel settore educativo.

Chi lavora nell'educazione sa quanto siano complesse le relazioni con bambini, ragazzi e famiglie. Il counseling educativo è uno spazio di crescita professionale e personale per educatori, insegnanti e operatori. Attraverso la maieutica, offriamo strumenti per rileggere le situazioni, gestire i conflitti e ritrovare senso nel proprio ruolo.

Scopo del progetto

Sostenere educatori ed insegnanti nei momenti di difficoltà o stanchezza, facilitare il lavoro in équipe, migliorare la qualità della relazione educativa e prevenire il burnout professionale.

Descrizione del servizio

Colloqui individuali o in piccolo gruppo con una counselor esperta, focalizzati su situazioni vissute nella pratica educativa; supervisioni pedagogiche e laboratori di formazione attiva, con approccio esperienziale, declinabili sui bisogni specifici emersi dal singolo o dal gruppo.

Benefici attesi

- Maggiore lucidità e distacco nelle situazioni complesse
- Strumenti per gestire situazioni conflittuali
- Miglioramento nella gestione dello stress
- Riduzione del burnout educativo
- Rinnovata motivazione e senso del proprio ruolo
- Aumento della consapevolezza del proprio stile educativo
- Rafforzamento delle competenze relazionali e comunicative

Destinatari

Insegnanti, educatori, coordinatori, personale educativo, equipe di comunità educative.

Durata del servizio

Percorso individuale: ciclo di 4-6 incontri da 1 ora. Percorso di gruppo/formazione: moduli da 2 ore, personalizzabili. Supervisione continuativa possibile.

Costo

- Individuale: € 50 a incontro
- Pacchetto 6 incontri: € 270
- Gruppo/supervisione: su preventivo
- Sconti disponibili per convenzioni con enti, cooperative o scuole

Sportello di Counseling Scolastico

Un luogo sicuro per ascoltare, riflettere, crescere

Preambolo

A scuola non si imparano solo materie, ma anche relazioni, emozioni, conflitti. Lo **Sportello di Counseling Scolastico** è uno spazio di confronto maieutico per studenti, genitori e docenti, dove le difficoltà vengono accolte e trasformate in occasioni di consapevolezza. La counselor non offre soluzioni preconfezionate, ma stimola le competenze personali per affrontare in modo nuovo i problemi.

Scopo del progetto

Favorire il benessere scolastico, prevenire il disagio relazionale e promuovere la gestione dei conflitti, attraverso il miglioramento delle relazioni interpersonali e della comunicazione.

Descrizione del servizio

Il servizio si articola in incontri individuali o di piccolo gruppo, presso la scuola. Ogni colloquio è un tempo di sospensione e rielaborazione, in cui il ragazzo o l'adulto può mettere a fuoco ciò che sente, trova faticoso o desidera cambiare.

Benefici attesi

- Riduzione del senso di solitudine o incomprensione
- Rafforzamento del dialogo scuola-famiglia
- Maggiore fiducia nelle proprie capacità
- Aumento della motivazione e del rendimento scolastico
- Miglioramento del benessere emotivo degli studenti
- Supporto agli insegnanti nella gestione della classe
- Miglioramento del clima scolastico

Destinatari

Studenti delle scuole secondarie di I e II grado, insegnanti, genitori, personale scolastico.

Durata del servizio

Modulabile su base trimestrale o annuale. In media, 1 giorno a settimana per 3 mesi, con colloqui individuali di 45-60 minuti. Possibilità di incontri collettivi di restituzione o formazione. Possibile attivazione su progetti scolastici o in convenzione.

Costo

Per scuole e enti: su preventivo. Anche personalizzato per attivazioni annuali o su più plessi.

HEALTH COACHING

Benessere, consapevolezza, trasformazione

L'**Health Coaching** è un percorso orientato alla valorizzazione delle risorse personali per promuovere cambiamenti significativi e sostenibili nel proprio stile di vita. È un processo relazionale e motivazionale, in cui la persona viene accompagnata nel prendersi cura di sé, con strumenti concreti e obiettivi chiari, in un clima di fiducia e responsabilità condivisa.

L'approccio è **olistico**: integra mente, corpo, emozioni e relazioni, aiutando a sviluppare consapevolezza, autonomia e benessere duraturo. Il punto di partenza non è il problema, ma la **potenzialità** che può fiorire.

Scopo del progetto

Favorire il miglioramento del benessere psico-fisico-emozionale, potenziare le risorse personali e accompagnare le persone nel raggiungimento di obiettivi significativi, in modo ecologico e sostenibile.

Descrizione del servizio

Il percorso di Health Coaching si struttura in **4 o 5 incontri individuali o di coppia**, a cadenza settimanale. Gli incontri possono svolgersi completamente online oppure in modalità mista (primo e ultimo incontro in presenza, gli altri online).

Ogni sessione si basa su una relazione di alleanza e fiducia, in cui l'health coach accompagna la persona attraverso:

- tecniche di comunicazione efficace
- protocolli specifici di health coaching
- strumenti di **Programmazione Neuro-Linguistica (PNL)**
- esercizi di rilassamento e riequilibrio psico-fisico.

Il lavoro si orienta verso il raggiungimento di **obiettivi concreti e condivisi**, sostenendo processi di cambiamento che rispettino il contesto, i valori e i tempi della persona.

L'health coach può operare in sinergia con altri professionisti della salute, dell'educazione e del benessere (medici, counselor, psicologi, tutor DSA, insegnanti) per offrire un supporto integrato, quando necessario.

Benefici attesi

- Maggiore consapevolezza del proprio stile di vita e delle proprie abitudini
- Attivazione delle risorse interiori e rafforzamento dell'autoefficacia
- Miglioramento del benessere psico-fisico-emozionale
- Riduzione dello stress e maggiore equilibrio nelle relazioni
- Chiarezza e motivazione nel perseguire obiettivi personali e professionali
- Approccio più sostenibile ed ecologico al cambiamento

Destinatari

Adulti, giovani adulti e studenti; coppie; persone in fase di cambiamento, stress o ridefinizione di priorità

Durata del servizio

Percorso consigliato di **4 o 5 incontri**. Colloqui di 60 o di 90 minuti, cadenza settimanale. Modalità: **online o mista (online + in presenza)**

Costo del servizio

- Colloquio di 60 minuti: € 50
- Colloquio di 90 minuti: € 70
- Tariffa agevolata: € 45/h in caso di doppio percorso attivo in famiglia (es. genitore e figlio)

TEATRO EDUCATIVO

Conquistare il palcoscenico... e diventare più consapevoli di sé

Il **Teatro Educativo** è molto più di un laboratorio artistico: è un'esperienza trasformativa. Attraverso il linguaggio teatrale, ogni persona può accedere a un potente strumento di espressione, consapevolezza e relazione. Il palcoscenico diventa un luogo protetto dove emozioni, storie, idee e vissuti prendono forma, contribuendo allo sviluppo di sé e del proprio modo di stare con gli altri.

Ispirandosi ai principi del teatro sociale, pedagogico e relazionale, il nostro approccio integra tecniche sceniche e formazione esperienziale per favorire l'apprendimento emotivo, cognitivo e sociale. Il teatro, inteso come spazio condiviso di scoperta, permette di migliorare la comunicazione, stimolare la creatività, rafforzare la fiducia e attivare dinamiche di gruppo profonde e autentiche.

Scopo del progetto

Sostenere lo sviluppo personale, relazionale e creativo attraverso le arti sceniche, potenziando fiducia, consapevolezza di sé, capacità comunicative e collaborazione all'interno di un gruppo. Un percorso dove il "mettersi in gioco" diventa strumento di crescita e benessere.

Descrizione del servizio

Il percorso si sviluppa attraverso incontri laboratoriali in presenza, in cui i partecipanti imparano e sperimentano:

- le basi della recitazione, del mimo, del movimento espressivo, dell'uso della voce e del racconto;
- la scrittura scenica, l'improvvisazione e la costruzione del personaggio;
- i ruoli dietro le quinte: regia, scenografia, costumi, luci, suono, organizzazione.

Attraverso l'arte scenica e le tecniche espressive, ogni partecipante esplora sé stesso e le proprie emozioni, scopre il piacere di lavorare in gruppo e di affrontare le sfide personali con coraggio e creatività.

Ogni percorso prevede la realizzazione di uno spettacolo finale o evento teatrale pubblico, progettato insieme al gruppo.

Benefici attesi

- Maggiore consapevolezza di sé e delle proprie emozioni
- Sviluppo delle capacità espressive e comunicative
- Potenziamento della creatività e della fiducia in sé
- Apprendimento del lavoro di gruppo e della gestione dei conflitti
- Capacità di affrontare l'imprevisto con intelligenza creativa
- Esperienza profonda di relazione e condivisione, anche tra genitori e figli

Destinatari

- **Adulti** (genitori, educatori, insegnanti)
- Possibilità di percorsi **intergenerazionali genitori-figli**

Laboratorio teatrale per adulti

Finalità: Utilizzare il linguaggio teatrale per lavorare su di sé come genitori e adulti educatori, migliorando l'ascolto, la comunicazione e la gestione delle relazioni.

Destinatari: Genitori, educatori, insegnanti.

Benefici attesi:

- Riconoscimento dei propri schemi comunicativi e relazionali
- Potenziamento dell'ascolto empatico e della gestione dei conflitti
- Riscoperta del corpo come strumento di espressione
- Maggiore equilibrio tra ruolo educativo e autenticità personale

Durata: 6 incontri (2 volte al mese) da 2,5 ore

Costo: €100

Sconto del 15% per nuclei familiari o se frequentato in abbinamento ad un altro servizio

Teatro educativo intergenerazionale

Finalità: Rafforzare il legame tra genitori e figli attraverso l'esperienza teatrale condivisa, in un contesto ludico, creativo e non giudicante.

Destinatari: Genitori e figli (età minima consigliata 8 anni).

Benefici attesi:

- Miglioramento della comunicazione e dell'ascolto reciproco
- Rafforzamento dell'intimità e del senso di complicità familiare
- Valorizzazione delle differenze generazionali come risorsa
- Piacere di costruire insieme qualcosa di unico e creativo

Durata: 6 incontri (2 volte al mese) da 2,5 ore

Costo: €100 a partecipante

Sconto del 15% per iscrizione di coppie genitore-figlio

GESTIONE DELLO STRESS E RILASSAMENTO

Stare meglio è una necessità

Se il tuo sentiero è sempre in salita, senza interruzioni e ti sembra di lavorare tantissimo senza ottenere risultati, impara a prenderti il tuo tempo, calmo e tranquillo, per recuperare efficacia e serenità.

Descrizione

Attraverso un percorso progressivo, puoi recuperare il tuo io interiore, lasciargli spazio, costruire momenti in cui recuperare energie e ripartire, con maggiore efficacia e sicurezza.

Nelle sedute si apprendono esercizi progressivi che aiutano a recuperare equilibrio. Si riscoprono sensazioni ed emozioni positive che rafforzano la determinazione e la serenità.

Benefici attesi

Con la calma e la tranquillità interiore si potranno affrontare meglio i piccoli e grandi problemi della vita quotidiana, si impareranno a ricavare spazi e momenti personali in cui aumentare le proprie energie e le proprie consapevolezze.

Destinatari

Adulti

Durata: 6 incontri (2 volte al mese) da 2,5 ore

Costo: €100

Sconto del 15% per nuclei familiari o se frequentato in abbinamento ad un altro servizio

LABORATORI TEMATICI

Caleidoscopio

Ritrovare se stessi come educati per agire meglio il ruolo di educatori

Il **Laboratorio di crescita personale** è un'"*Epoché*": uno spazio, un luogo protetto, un tempo dedicati a se stessi, in cui, attraverso alcune dinamiche attive e *gocce* di psicodramma, i partecipanti possono riflettere, raccontare, ascoltare, creare connessioni interiori e nel gruppo e scoprire strategie educative più funzionali e sostenibili.

Scopo del progetto

Accompagnare i genitori in un percorso di chiarificazione e crescita personale, potenziando fiducia, consapevolezza di sé, capacità di ascolto di se stessi e dell'altro, implementando la capacità di accogliere punti di vista e vissuti differenti. Un percorso dove il "mettersi in gioco" diventa strumento di crescita e benessere e premessa di un'azione educativa più consapevole e coerente.

Descrizione del servizio

Il percorso si sviluppa attraverso incontri laboratoriali in presenza, in cui i partecipanti sperimentano:

- la riflessione personale, a partire da stimoli dati;
- l'espressione di sé attraverso l'uso di immagini e parole-chiave;
- l'ascolto profondo senza commento;
- la "messa in scena" dei vissuti propri e altrui;
- la capacità del gruppo di accogliere e rielaborare in chiave generativa nuovi orizzonti di pensiero.

Ogni partecipante esplora sé stesso, la propria storia educativa, le proprie emozioni e può decidere se e in che misura condividerle con il gruppo. Può sperimentarsi nella relazione, scoprire quali dinamiche stereotipate agisce, che reazione generano nell'altro e come modificarle, per un agire educativo più consapevole, autentico e funzionale.

Il percorso prevede tre incontri, preferibilmente da seguire in sequenza.

Laboratorio esperienziale per adulti

Finalità: Lavorare su di sé, riflettere sugli stereotipi educativi subiti e appresi, migliorando l'ascolto, la comunicazione e la gestione della relazione genitoriale.

Destinatari: genitori, nonni ed educatori in generale.

Benefici attesi:

- Check up di sé e della propria storia educativa;
- Riconoscimento dei propri schemi comunicativi e relazionali;
- Potenziamento dell'ascolto empatico e della gestione dei conflitti.

Durata: 3 incontri a cadenza mensile da 2 ore