



IKIGAI CARE®

Equilibrio, Consapevolezza, Trasformazione

Filosofia Giapponese e pratiche riflessive

IL CORSO È RIVOLTO A COUNSELOR PROFESSIONISTI, COUNSELOR IN FORMAZIONE, PSICOLOGI, EDUCATORI, COACH, MEDIATORI E PROFESSIONISTI DELLA RELAZIONE D'AIUTO INTERESSATI A INTEGRARE PROSPETTIVE DELLA FILOSOFIA GIAPPONESE NELLA PRATICA RIFLESSIVA E DIALOGICA.

Aree e Obiettivi

Conoscenze

Comprendere alcuni concetti chiave della filosofia e della spiritualità giapponese, tra cui impermanenza, interdipendenza, non-attaccamento, armonia e via/pratica.

Competenze riflessive

Utilizzare domande filosofiche ispirate a Zen, Naikan, Morita e Kaizen nel colloquio di counseling.

Competenze professionali

Distinguere l'uso filosofico-riflessivo di questi strumenti da interventi psicoterapeutici o clinici.

Applicazione Progettare micro-esercizi di consapevolezza, auto-osservazione e orientamento all'azione coerenti con il setting di counseling.

Programma

1. Introduzione alla filosofia giapponese

- Relazione tra individuo, comunità e mondo naturale.
- Pratica più che sola speculazione astratta.
- Etica situata, attenzione al contesto e alla responsabilità.
- Dialogo interculturale e rischio di appropriazione superficiale.

2. Impermanenza e accettazione

- Che cosa sta cambiando nella tua vita?
- A cosa stai cercando di aggrapparti?
- Quale parte del cambiamento puoi osservare senza doverla controllare subito?
- Che cosa resta significativo anche dentro l'instabilità?

3. Zen e presenza nel colloquio

- Ascolto non giudicante.
- Presenza corporea e mentale.
- Riduzione dell'iper-interpretazione.
- Valorizzazione del silenzio nel colloquio.
- Capacità di stare con la domanda prima di cercare la risposta.

4. Naikan e gratitudine relazionale

- Riconoscere sostegno, cura, risorse, contributi degli altri.
- Osservare il proprio contributo concreto nelle relazioni.
- Coltivare responsabilità, umiltà e consapevolezza dell'impatto sugli altri..

5. Morita: emozioni, realtà e azione

- Distinguere tra ciò che sento e ciò che scelgo di fare.
- Non attendere di "sentirsi pronti" per compiere piccoli atti significativi.
- Riportare l'attenzione dal controllo interno all'azione concreta.
- Valorizzare il contatto con la realtà quotidiana.

6. Kaizen e cambiamento per piccoli passi

- Migliorare la cura di sé
- Gestire meglio il conflitto
- Riprendere un progetto
- Coltivare relazioni

Esercitazioni pratiche

Prenotazione obbligatoria

Sabato 11 giugno 2026

Orari 09,00-13,00 / 14,00-18.00

Responsabile, progettista della formazione e docente.
Sarchese Giuseppe



SIAF ITALIA - Trainer e Coach Professionista Iscr. Reg. LO 006T-CH

Alterego Training e Coaching
Email. alteregotrainingecoaching@gmail.com

Cell. 331.2996773