

Silvia Pelle – Counselor a indirizzo Voice Dialogue, Morfopsicologa. Svolge la professione a Bologna a Lugano e Milano. Consigliere dell'Associazione Voice Dialogue Italia è iscritta al Registro ANCORE (Associazione Nazionale Counselor Relazionali) e a SIMPA (Associazione Italiana Morfopsicologi).

Dal 1989 ha iniziato il suo percorso psico-spirituale attraverso la pratica e lo studio di diverse discipline: lo Yoga dell'Energia, la Floriterapia, la Numerologia e lo studio dei Tarocchi secondo il "Référentiel de Naissance"; diverse pratiche meditative tra cui la Merkaba e Lettere Ebraiche; e il Sincronario Maya delle 13 Lune; nel 2009 pratica il Metodo Network e i Dodici stadi della Guarigione di D. Epstein.

Divenuta Morfopsicologa (1992-1995) ha iniziato ad insegnare nel 1996 mentre la sua formazione nella Psicologia dei sé e nel Voice Dialogue, con Franca Errani, è cominciata nel 1998.

Collabora con Innerteam dal 2000, come assistente o insegnante nei diversi corsi proposti.

email: [silvia.pelle@innerteam.it](mailto:silvia.pelle@innerteam.it)

## II CORSO BASE DI VOICE DIALOGUE

**A LUGANO, con SILVIA PELLE**

### **PREMESSA**

L'istituto INNERTEAM si occupa di formazione e orientamento individuale e di gruppo.

Il nome "InnerTeam" rimanda al "team interiore", cioè alle diverse parti che compongono la personalità umana. Il metodo InnerTeam è frutto di un'esperienza ventennale nel campo della formazione e di un costante aggiornamento.

Le nostre proposte formative mirano a farti scoprire chi sei e a potenziare le tue risorse, in ambito personale e professionale.

I principali riferimenti teorici sono:

- il Voice Dialogue (Dialogo delle Voci), degli psicoterapeuti Hal Stone e Sidra Stone
- il BMD-Body Mind Dialogue® della dott.ssa Franca Errani

*Per saperne di più, leggi la presentazione dei Metodi in fondo a questo volantino. Sul sito [www.innerteam.it](http://www.innerteam.it) troverai spiegazioni e articoli più dettagliati.*

### **IL CORSO BASE IN VOICE DIALOGUE**

E' un modo veloce per conoscere i fondamenti del Voice Dialogue e sperimentarne l'efficacia. Si sviluppa in sei giorni (48 ore) di esperienza, suddivisi in due moduli di tre giornate non consecutive. In questo percorso si esplorano gli aspetti fondamentali del "team" interiore, comprendendo le origini dei punti di forza e di quelli conflittuali. Il lavoro porterà la consapevolezza necessaria per avviare il cambiamento che si desidera nella propria vita e fornirà strumenti pratici da usare in tutti gli ambiti del quotidiano.

Il percorso è inoltre propedeutico alla Formazione e alla Scuola di Counseling in Voice Dialogue.

### **Primo Modulo**

**La personalità:** *ricogliamo e potenziamo le nostre caratteristiche.*

Primo approccio alla "Psicologia del Sé", introduce i concetti chiave del metodo (Aspetti primari e rinnegati, l'io consapevole, il Modello della psiche, l'origine delle regole) e permette di sperimentare gli esercizi fisici ed energetici basilari del Voice Dialogue.

In questo primo incontro, scoprendo le tue regole e convinzioni interiori, chiarirai meglio il confine con il mondo esterno, riconoscerai i tuoi bisogni del momento, comprenderai e imparerai a gestire gli aspetti sottili che governano le tue modalità d'azione.

**Il critico interiore:** *mai più contro noi stessi.*

Aspetto potentissimo del mondo interiore: è il sé che confronta con gli altri e fa sentire inadeguati, inferiori, non ancora pronti. Tuttavia la sua trasformazione è possibile e può diventare tuo alleato.

Nel seminario, oltre agli aspetti teorici inerenti al Critico, l'attenzione è focalizzata su lavori pratici che ne attivino la trasformazione (Quadrante del Critico nello spazio, esercizi energetici, il Mandala dei Talenti). Questo secondo incontro ti permetterà comprendere sia i sentimenti di inadeguatezza che quelli di superiorità, aiutandoti a ridurre ansia e sensi di colpa; aumenterà la tua fiducia nelle tue qualità, la capacità di valutare serenamente le tue risorse e limiti e di giudicare con lucidità ed equilibrio le persone e le situazioni.

**La vulnerabilità:** *proteggiamo e valorizziamo la nostra parte più sensibile.*

Concetto e realtà fondamentale della personalità a cui sono legati gli Aspetti interiori del "Mondo sensibile". Intorno alla Vulnerabilità ruotano le nostre dinamiche psichiche che, costruite per proteggerla, finiscono inevitabilmente per comprimerla e distorcerla.

La “vulnerabilità” è al tempo stesso il dono e il rischio di questo mondo interiore: essere vulnerabili vuol dire sapersi aprire al mondo delle emozioni e rimettersi in gioco nei rapporti. Nell’ambiente protetto del seminario, imparerai a conoscere questa forma di empatia, che sa creare il “ponte” necessario nei rapporti, e a proteggerla in modi diversi, più salutari per te stesso e per gli altri.

## **Secondo Modulo**

### **Il Patriarca Interiore** *Come ci influenzano le regole e le convenzioni della società patriarcale*

E’ il sé che porta dentro di noi le tradizioni del patriarcato, i suoi valori, regole e leggi.

Può funzionare sia in modo costruttivo che distruttivo. Il suo campo di azione riguarda soprattutto quattro aree a rischio: potere, sesso, relazioni, emozioni.

Il Patriarca trasformato è capace di dare, di sostenere, di proteggere e definire sani confini, parla con pacatezza e autorevolezza, e viene naturalmente rispettato. Durante l’incontro si scopriranno le trappole del proprio Patriarca Interiore, particolarmente insidiose se si è donna, si imparerà ad ascoltarlo a parlargli e a contattare le energie riequilibranti al fine di utilizzare al meglio le sue risorse (parla il Patriarca, i diversi aspetti del maschile, le caratteristiche maschili esasperate). Il lavoro energetico di gruppo ha in questo seminario una particolare risonanza.

### **La Matriarca Interiore** *Un aspetto del Femminile archetipico che influenza la percezione di noi stessi, e le nostre relazioni*

E’ il sé che pensa che la donna sia superiore all’uomo. Come il Patriarca Interiore, anche la Matriarca ha un differente influsso e diverse modalità di azione nella donna e nell’uomo, influsso che può essere fortemente distruttivo specialmente se inconscio. La Matriarca trasformata aiuta la donna ad avere orgoglio di sé e del proprio sesso, senza svilire l’altro. Nell’uomo aiuta a mantenere il contatto con il proprio mondo emotivo, ad apprezzare i propri sentimenti, la propria sensualità e il rapporto emotivo con la donna, con i figli e con le persone in generale. Durante l’incontro scoprirai le “trappole” della tua Matriarca Interiore, particolarmente insidiose se sei uomo.

### **Le Dinamiche di Vincolo** *I rapporti come sorgente di crescita*

Dopo l’analisi e l’esperienza del mondo interno ci si focalizza sul rapporto con gli altri. La conoscenza delle “Dinamiche di Vincolo”, strumento basilare della Psicologia dei Sé, offre uno mezzo straordinario per comprendere come ci si rapporta agli altri e per imparare a sciogliere i nodi dei conflitti o del non detto con efficacia e rapidità.

## **CHI LO CONDUCE A LUGANO**

Silvia Pelle, Counselor Relazionale (registro N. 67 A.N.C.O.R.E.), Facilitatrice Voice Dialogue dal 1999, Morfopsicologa. E’ insegnante alla Scuola di Counseling e Coaching Innerteam, membro del direttivo di Voice Dialogue Italia e socia di S.I.M.P.A. (Società Italiana Morfopsicologi). Curiosa esploratrice del mondo interiore, utilizza l’approccio Voice Dialogue nella sua ricerca psico-spirituale. Propone percorsi di autoconoscenza in gruppo e sedute individuali e di coppia.

## **A CHI È RIVOLTO**

- A coloro che semplicemente desiderano sperimentare il Voice Dialogue e il Body Mind Dialogue;
- A coloro che senza avere alcuna esperienza specifica in questa area, desiderano iniziare o proseguire nella loro ricerca psico-spirituale;
- A chi si trova in un momento critico e vuole usare la crisi per procedere verso un migliore se stesso;
- A chi vuole conoscersi meglio per agire con maggiore agio nelle complessità della vita;
- Ai professionisti del benessere e operatori sociali che vogliono integrare nuovi strumenti per migliorare la comunicazione e la presenza con i clienti;



- A chi intende intraprendere il percorso formativo della Scuola di Counseling in Voice Dialogue.

**ASPETTI PRATICI - è utile sapere che:**

- il lavoro prevede: teoria, esercizi pratici ed energetici, lavoro corporeo;
- è necessario indossare abiti comodi, portare quaderno e penna, album da disegno e colori;
- è possibile iscriversi a tutti gli incontri o solo a quello/i di preferenza;
- è importante iscriversi, gli incontri sono a numero chiuso.

**I costi**

- ogni incontro di una giornata costa 150 franchi/ 110 euro;
- chi si iscrive ad un modulo ha una sconto di 50 franchi/ 40 euro, pagando quindi 400 franchi o 290 euro;

**Orari e date**

Ogni incontro inizia alle 9:30 e termina alle 18:30 con una pausa per il pranzo.

**PRIMO MODULO**

**Sabato 29 gennaio 2011:** La personalità

**Sabato 19 Febbraio 2011:** Il critico interiore

**Sabato 12 Marzo 2011:** La vulnerabilità

**SECONDO MODULO**

**Sabato 16 Aprile 2011:** Il Patriarca Interiore

**Sabato 21 Maggio 2011:** La Matriarca Interiore

**Sabato 18 Giugno 2011:** Le Dinamiche di Vincolo

**Per informazioni ed iscrizioni:**

Silvia Pelle cell. 0039 328 7076680, 0041 767751518; email: [silvia.pelle@innerteam.it](mailto:silvia.pelle@innerteam.it)

**CANALI DI PROMOZIONE**

Sito Innerteam: [www.innerteam.it](http://www.innerteam.it)

Sito dell'Associazione: [www.voicedialogue.it](http://www.voicedialogue.it)

Sito Voice Dialogue Europe <http://www.voice-dialogue-europe.net/>

Stampa locale: Gente Sana

Diffusione di materiale informativo

**BREVE PRESENTAZIONE DEI METODI UTILIZZATI**

**II VOICE DIALOGUE**

Questo metodo di esplorazione e cura del mondo interiore è stato creato dai dott.ri Hal Stone e Sidra Stone (USA) in un percorso di ricerca congiunta che li ha coinvolti come partner, psicologi e psicoterapeuti. Si basa sulla teoria della Psicologia dei sé e dell'Ego Consapevole che descrive la personalità umana come composta da più subpersonalità chiamate sé interiori, energie, aspetti o voci.

L'approccio Voice Dialogue, grazie all'incontro guidato con i diversi aspetti della personalità, nelle loro regole, bisogni, prospettive, e nelle loro manifestazioni corporee, è uno strumento di crescita personale individuale di grande efficacia, che permette di innescare fin da subito un cambiamento cognitivo ed emotivo. Inoltre, allena ad una partecipazione al contesto – personale, lavorativo, sociale - arricchita della consapevolezza degli schemi in atto e dal senso della propria

responsabilità. L'approccio Voice Dialogue costruisce quindi un supporto efficace nelle scelte personali, collettive e politiche, aiutando ad evitare automatismi, generalizzazioni, risposte preconfezionate, e aiutando a gestire conflittualità e ad avere la capacità di agire con modalità rispettose dei diritti di ciascuno.

### **IL BMD-BODY MIND DIALOGUE®**

I vari aspetti del carattere "abitano" il corpo e influenzano postura, fisiologia, capacità energetica e respiratoria, abitudini alimentari, stili di vita. Spesso la percezione corporea è limitata e questa "limitatezza" è fonte di malessere, scarsa energia, incapacità di cogliere in anticipo i segnali del corpo stesso.

La consapevolezza della dimensione corporea diventa divertimento, scoperta, gioco e un più completo benessere psico-fisico con il Body Mind Dialogue (BMD), sviluppato da Franca Errani per integrare il lavoro del Dialogo delle Voci attraverso la concretezza del ritmo, del movimento creativo e della fisicità. Nel BMD si utilizzano tutti i tipi di musica, dai ritmi e percussioni africani o sudamericani, alle musiche tzigane, al rock, fino alla musica classica o ai canti gregoriani. Il mix musicale dipende dal tipo di lavoro che si sta svolgendo, ed è al servizio di una elaborazione fisica ed emotiva coinvolgente e più profonda. L'unico strumento è... il proprio corpo! E la presenza nel corpo evita i rischi di una conoscenza solo mentale, e diventa una delle vie più efficaci per "imparare a esserci".

### **BIBLIOGRAFIA DI BASE**

Hal e Sidra Stone, Il Dialogo delle Voci, ed. Amrita

Hal e Sidra Stone, Il Critico Interiore, Macroedizioni

Hal e Sidra Stone, Tu e Io: incontro, scontro e crescita nelle relazioni, Ed. Xenia

**Franca Errani, Il Caleidoscopio Interiore, Edizioni Si (sarà ripubblicato entro l'anno)**

