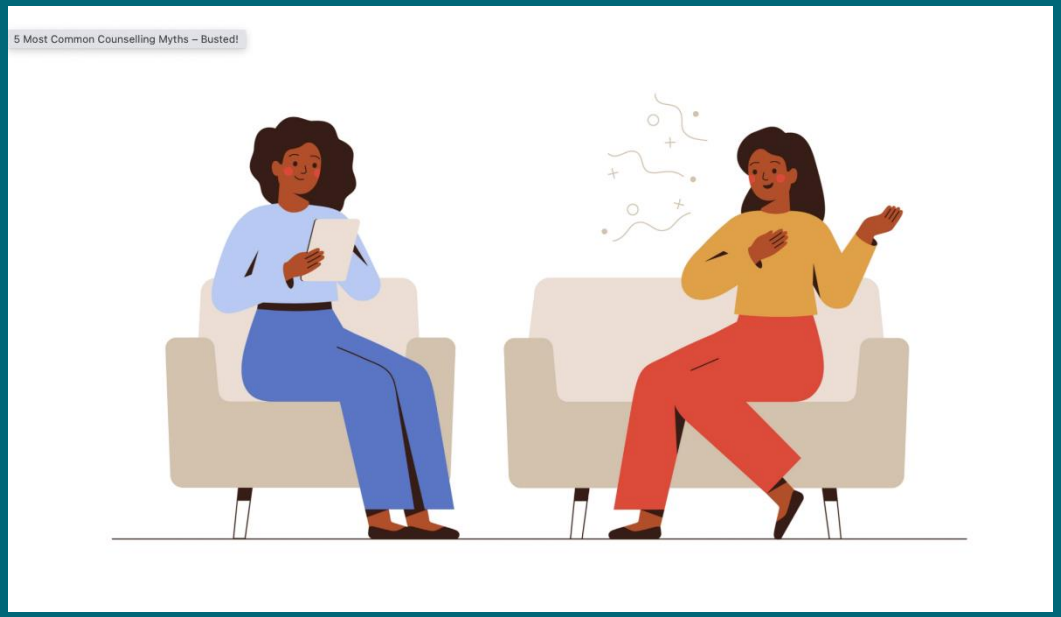


Salute e benessere in Sapienza

7 dicembre 2022

SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

Accogliere, ascoltare, pensare insieme: il Servizio di Counselling Psicologico per il personale Sapienza

Vittorio Lingiardi
Referente Servizio Counselling per il personale

Servizio di Counselling Psicologico per il Personale

https://www.uniroma1.it/it/pagina/servizio-di-counselling-psicologico-il-personale

A chi è rivolto: personale docente, tecnico-amministrativo e bibliotecario, collaboratori esperti linguistici

Finalità: offrire la consulenza di professioniste e professionisti con cui poter affrontare le proprie difficoltà personali o relazionali nei diversi ambiti della vita quali:

- sfera affettiva,
- della coppia o familiare,
- relazioni sociali e lavorative
- difficoltà post-pandemia e relative conseguenze sul piano psicologico.

Modello di riferimento:
Counselling a orientamento psicodinamico (Spuriling, 2017)

COUNSELLING PSICOLOGICO (1)

Non è una forma di psicoterapia, ma un intervento di breve durata e con obiettivi chiari e focalizzati, rivolto alla promozione del benessere, non alla cura di eventuali disturbi, per i quali è necessario un percorso specifico con una figura di psicoterapeuta e/o di psichiatra.

Lo scopo è favorire una visione realistica di sé e dell'ambiente sociale in cui l'utente si trova a vivere e lavorare, in modo da poter meglio affrontare le scelte relative alla professione, alla vita di coppia, alla gestione dei rapporti interpersonali, cercando di ridurre al minimo le conflittualità dovute a fattori soggettivi.

segue

COUNSELLING PSICOLOGICO (2)

Secondo la **British Association for Counselling** (BACP) è:

- un uso della relazione abile e strutturato che promuova l'autoconsapevolezza, l'accettazione delle emozioni, la crescita e le risorse personali;
- può essere mirato a: definizione e soluzione di problemi specifici, prendere decisioni, affrontare momenti di crisi, confrontarsi con i propri sentimenti e conflitti, migliorare le proprie relazioni.

Il ruolo della/o psicologa/o counselor è facilitare il lavoro dell'utente rispettandone i valori e valorizzando le risorse personali e la capacità di autodeterminazione.

segue

IL NOSTRO SERVIZIO SI PROPONE
DI OFFRIRE UNO SPAZIO DI «ASCOLTO ATTIVO»

- in cui «pensare insieme», utente e consulente, in merito alle tematiche presentate così da attivare un processo di riorganizzazione e cambiamento proprio a partire dalla (ri)formulazione della richiesta stessa di intervento;
- in cui sentire accolta la propria difficoltà personale e lavorativa, sostenendo la persona nell'individuare strategie funzionali per far fronte alla condizione che genera malessere.

È composto da un'équipe di psicologhe e psicologi, di formazione clinica e psicoterapeutica, afferenti al Dipartimento di Psicologia Dinamica, Clinica e Salute. Tutte e tutti con anni di esperienza in diversi ambiti d'intervento, tra cui: la psicoterapia a orientamento dinamico, la psicologia della salute, il rapporto mente-corpo, il trattamento dei disturbi di personalità, d'ansia e dell'umore, l'intervento clinico per difficoltà relazionali, di coppia e familiari.

segue

Struttura del Servizio

Referente Hub

Prof.ssa Annamaria Speranza

Consulenti

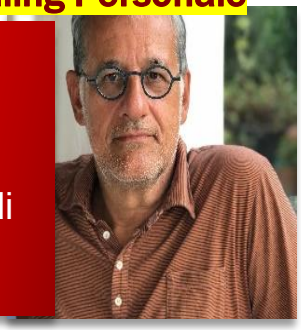
Prof.ssa Michela Di Trani

Prof.ssa Grazia Spitoni

Prof.ssa Patrizia Velotti

Referente Counselling Personale

Prof. Vittorio Lingiardi



Prof.ssa Federica Galli

Prof. Carlo Lai

Dr.ssa Alessia Renzi

Segreteria

Prof.ssa Rachele Mariani

Prof.ssa Chiara Pazzagli

Organizzazione del Servizio

Segreteria

- Accoglienza dell'utenza e illustrazione del Servizio
- Assegnazione a un consulente e definizione di un appuntamento per il primo colloquio (in presenza o online in base alla richiesta)
- Invio del consenso informato, di una scheda socio-anamnestica e di due questionari volti a esplorare il burnout professionale ed eventuali sintomi di distress psicologico.

Consulenza

- 4 colloqui di consulenza a cadenza settimanale della durata di 50 minuti
- 1 colloquio di monitoraggio a distanza di un mese (fine percorso/secondo ciclo/ invio ad altro servizio) – Restituzione.

Conclusione

- Scheda di valutazione del servizio ricevuto.

Richieste

2020

- Aprile - Dicembre 2020: 15 percorsi

2021

- Gennaio - Dicembre 2021: 16 percorsi

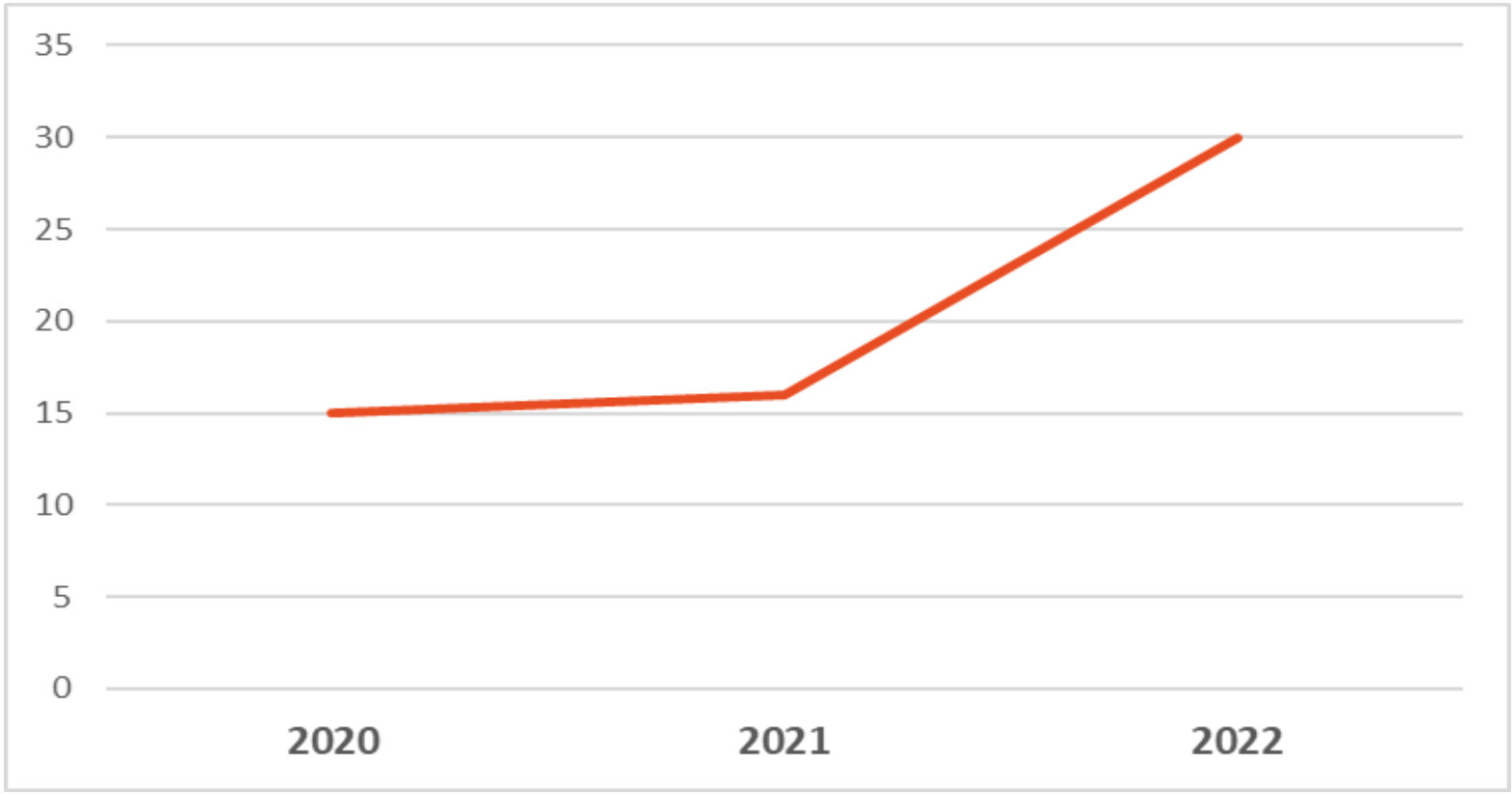
2022

- Gennaio 2022-oggi: 30 percorsi

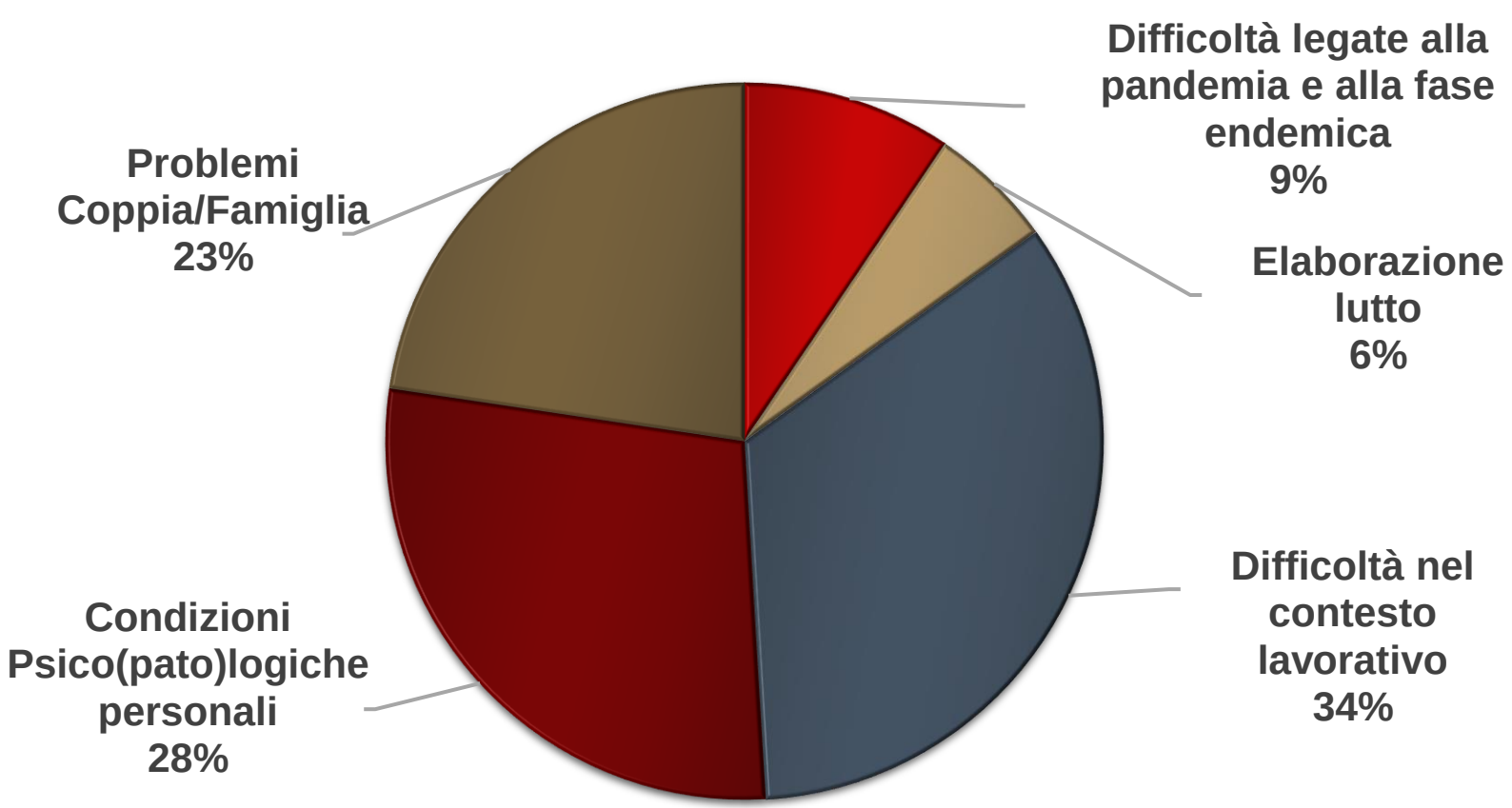
Complessivamente dall’attivazione del servizio a oggi sono stati presi in carico 61 utenti per un totale di circa 340 ore di consulenza erogate.

Trend richieste

Richieste ricevute dal Servizio



Tipo di richieste (principali aree tematiche)



Customer satisfaction

Alla fine del percorso, agli utenti viene proposto un questionario di gradimento del Servizio articolato in 17 domande. Riportiamo alcune percentuali di risposta:

- Quanto ha trovato utili i colloqui svolti?
- **79%** punteggio massimo di soddisfazione

- Ritiene che i colloqui svolti abbiano comportato un miglioramento nella sua vita personale?
- **91%** sì

- Consiglierebbe il servizio ai suoi colleghi?
- **96%** sì

- Si rivolgerebbe nuovamente al servizio in caso di necessità?
- **96%** sì

La parola agli utenti: i punti di forza del Servizio

Possibilità di accedere a un servizio così attraverso il proprio ente di appartenenza

Facilità di accesso, rapidità e sostegno concreto

Ascolto, comprension, importanti spunti di riflessione

La disponibilità e la competenza consulente; la possibilità di svolgere i colloqui a distanza; uno spazio personale nel quale poter affrontare le difficoltà del momento.

Abbiamo affrontato in particolare alcune difficoltà nell'ambito lavorativo. Ho trovato che avere di fronte una persona che, oltre ad ascoltare, dimostra di conoscere il contesto in cui quotidianamente viviamo, sia un aspetto importante

Mi è piaciuto poter palare di eventi passati che hanno influito notevolmente sulla mia vita e trovare la strada per poterli "affrontare" al meglio. In generale mi piaciuto poter fare qualcosa per me, il servizio di counselling psicologico è un modo per prendersi cura di se stessi e stare meglio

La parola agli utenti: cose da cambiare…

Aggiungerei la possibilità di un percorso che vada oltre il counseling, anche a pagamento.

La possibilità di proseguire gli incontri al bisogno

Incontri in presenza

Ad oggi il 100% delle consulenze è erogato in presenza

Modalità di accesso al servizio e contatti

È possibile **accedere** ai Servizi di Counselling mediante **richiesta personale** formulata direttamente dall'utente **all'indirizzo e-mail** riportato

Per contattare il Servizio di Counselling psicologico per il personale:
sportellopsi.benessere@uniroma1.it