

**SAVE THE DATE**  
**16, 30 settembre e 14, 28 ottobre '25**  
IL GENOGRAMMA (online)  
con Cecilia Edelstein  
Attenzione numero massimo **20** iscritti!

## Newsletter N. 4

Care socie e cari soci di CoSi,

questa prima parte dell'anno porta con sé un importante cambiamento a livello di Comitato. A partire dall'8 maggio, data dell'assemblea annuale, due collaboratrici sono uscite, mentre la presidente ha lasciato la carica, ma non il Comitato. La disponibilità da parte di alcune socie ha permesso sostituzioni indolore, infatti, già prima dell'assemblea annuale il Comitato ha potuto testare il lavoro sostenuto delle nuove candidate che in assemblea sono state confermate all'unanimità! Si attende comunque sempre la manifestazione di un sostegno maschile!

### Eventi avvenuti

#### Novità in Comitato

##### Ha lasciato la carica:

Marika Bachmann Stoks

##### Sono uscite dal Comitato:

Andreana Lolli-Bernasconi

Fiorenza Toschini Segat

##### Al loro posto sono subentrate:

Fabia Ferrari (presidente)

Jessica Bollati (vicepresidente)

Marzia Baratti (segretaria)

Zemira Montemarano (comunicazione)

#### Formazioni

→ Durante il pomeriggio dello scorso 18 gennaio si è tenuta, alla Casa di Lù, la presentazione di tre **approcci**. Sempre avvincente scoprire le varietà di modi di relazionarsi, partendo da principi comuni di counselling.

→ L'affluenza alla formazione è stata di 21 partecipanti

→ Il 29 gennaio, si è tenuto, online, l'incontro con l'avvocato Ryan Lehmann, il quale ha presentato e spiegato i **documenti legali** approntati specificatamente per CoSi.

→ Hanno partecipato 32 persone.

### Eventi futuri

→ 16 e 30 settembre 2025

14 e 28 ottobre 2025

dalle 17 alle 21, massimo 20 iscritti

**Cecilia Edelstein**  
genogramma

→ Ottobre, 2. edizione de:

#### **Il mese del counselling**

I documenti necessari per aderire all'iniziativa sono già stati inviati.

Le schede con le proposte sono da inoltrare entro il 15 giugno 2025 a:

[assocosi@gmail.com](mailto:assocosi@gmail.com)

→ 22 novembre 2025 → giornata intera, all'aperto, luogo da definire

Numero di partecipanti: 16 (massimo 20)

**Marcella Danon**  
ecopsicologia

→ 13 dicembre 2025, dalle 10 alle 13

In presenza

Numero partecipanti: minimo 8, massimo 20



→ La formazione “**C’era una volta**” (La potenza della leadership gentile) con Roberta Berno è avvenuta lo scorso 22 febbraio.

→ Partecipazione: 8 persone

→ La formazione del 22 marzo 2025, tenuta online dalla presidente di AssoCounseling Alessandra Caporale, su “I fondamenti dell’**approccio centrato sulla persona** nella relazione di counselling” è stata molto interessante e ha offerto nuovi spunti nell’approccio col cliente.

→ Numero di partecipanti: 14

→ Durante cinque incontri della durata di due ore ciascuno, nei mesi di *marzo* e *aprile* 2025, si è tenuta, in collaborazione con l’Istituto Change di Torino, la formazione con Milena Sorrenti: **Conoscere il conflitto**.

Jessica Bollati riferisce:

*Milena Sorrenti ci ha guidati e guidate con sapienza all’interno di alcune riflessioni in merito a dinamiche conflittuali e ha condiviso con noi importanti strumenti per poterle analizzare e gestire al meglio.*

*La formazione ci ha dato quindi modo di riflettere sulle modalità con le quali entriamo in conflitto e le differenze tra conflitto e confronto e ci ha dato modo di approfondire il triangolo di J. Galtung come strumento per leggere le situazioni conflittuali.*

*Nonostante la modalità online gli scambi tra i partecipanti sono stati arricchenti e le spiegazioni di Milena sono state generose.*

→ Hanno partecipato 21 persone

→ Grazie all’inizio di una buona collaborazione, AssoCounseling ha offerto ai soci di CoSi l’opportunità di partecipare gratuitamente, online, al proprio **Convegno** (Rimini, 5 e 6 aprile 2025).

→ 10 persone hanno approfittato dell’offerta

## SAVE THE DATE

16, 30 settembre e 14, 28 ottobre '25

IL GENOGRAMMA (online)

con Cecilia Edelstein

Attenzione numero massimo **20** iscritti!

### Paula Carrara

pratica della Presenza (esplorazione della voce in stretta connessione col corpo)

→ 17 gennaio 2026, pomeriggio

### Approcci

4. edizione

→ Durante il mese di dicembre è prevista la replica di:

### Ti racconto una storia?

2. edizione

allo scopo di far sentire vicinanza e calore a persone sole in residenze specializzate, ospedali o a domicilio.

Zemira Montemarano comunica:

*Dopo l’entusiasmo con cui è stata accolta l’iniziativa a dicembre 2024, abbiamo deciso di riproporla anche quest’anno, in forma ampliata e più capillare sul territorio.*

*A tal proposito abbiamo bisogno del vostro aiuto!*

*Nei prossimi giorni verranno inviati i dettagli e verranno aperte le adesioni a partecipare a questo bellissimo progetto!*

*Vi ringraziamo già sin d’ora!*

**Informazioni dettagliate  
circa l’organizzazione di ogni formazione  
o attività  
seguiranno**

→ A seguire, nel 2026:

❖ **Alessandra Caporale**, sabato 14 febbraio, dalle 10 alle 14 e 30

❖ **Valentina Sambrotta**, da definire



**SAVE THE DATE**  
**16, 30 settembre e 14, 28 ottobre '25**  
IL GENOGRAMMA (online)  
con Cecilia Edelstein  
Attenzione numero massimo **20** iscritti!

## **Assemblea annuale CoSi**

---

L'8 maggio 2025, a Giubiasco, si è tenuta la quarta assemblea annuale della nostra associazione (riceverete il verbale).

## **Convegno CoSi**

---

Fabia Ferrari, una delle due coordinatrici della squadra "Convegno", illustra quanto segue:

*Dalla fine dell'estate scorsa abbiamo iniziato a sognare di organizzare un convegno per parlare del counselling a formatori, operatori sanitari, docenti e a tutta la Svizzera Italiana. Le difficoltà, come ovvio, sono molteplici, ma un bel gruppetto di volontari si è messo al lavoro. Monica Fanani, insieme alla sottoscritta coordinano i lavori di progettazione e non vedono l'ora di presentarvi le prime idee concrete.*

## **Collaborazione con SGfB**

---

La parola a Francesca Gisimondo:

*Nell'ottica di avviare una collaborazione con SGfB il comitato di CoSi ha chiesto un incontro con la Presidente signora Alejandra Cerezuela.*

*Durante il mese di settembre 2024 tale appuntamento ha avuto luogo online, permettendoci di presentare attività e progetti di CoSi, ma anche di confrontarci sulle rispettive strategie per una maggiore diffusione e visibilità del counselling.*

*La signora Cerezuela ha illustrato i progetti in corso e la strategia che SGfB sta portando avanti a livello svizzero, ribadendo l'importanza di partecipare alle commissioni dell'associazione, visto che è in atto un importante lavoro di riconoscimento del counselling e, non da ultimo, quello per il riconoscimento della nostra prestazione da parte dell'assicurazione malattia (Prestazioni Complementari).*

*Al momento ci sono due socie provenienti dal Ticino attive nella commissione di qualità, nuove richieste di partecipazione a queste commissioni verrebbero accolte con molto piacere.*

## **Collaborazione con altri enti**

---

### **SUPSI**

Dopo il primo incontro del 4 ottobre 2024 con il responsabile della formazione continua e membro di Direzione DEASS (Dipartimento Economia Aziendale Sanità Sociale) Mariano Cavolo, si è aperta la collaborazione, accompagnata da concessioni:

- ribasso del 15 % sulle formazioni SUPSI
- collaborazione al Convegno CoSi

### **AssoCounseling**

I buoni rapporti con la nostra consorella hanno immediatamente portato apertura e inclusione. Offrire la possibilità di partecipare online al Convegno che si è svolto a Rimini il 5 e 6 aprile scorsi, gratuitamente, è stato il primo gesto. Inoltre prossimamente l'associazione pubblicherà sul proprio bollettino, riservato ai soci, un articolo riguardante la nostra associazione CoSi.



**SAVE THE DATE**  
**16, 30 settembre e 14, 28 ottobre '25**  
IL GENOGRAMMA (online)  
con Cecilia Edelstein  
Attenzione numero massimo **20** iscritti!

### **Change (Torino)**

E' stata istaurata anche una buona connessione con l'Istituto che promuove un approccio sistemico, grazie a un primo passo: il webinar "Gestire il conflitto", con Milena Sorrenti.

### **ANCoRe (Associazione Nazionale Counselor Relazionali)**

Si stanno aprendo opportunità di collaborazione anche con l'associazione italiana ANCoRe.

### **Novità: "Il taccuino del counsellor"**

Referente, Zemira Montemarano:

Cari soci,

*Nelle prossime settimane riceverete il primo numero de "Il taccuino del counsellor".*

*Siamo felici e curiosi di proporvi questa nuova iniziativa!*

*Il taccuino del counselor desidera essere un filo che ci unisce, attraverso sguardi, riflessioni, dialoghi e approfondimenti su temi comuni che, come esseri umani, vivono.*

*Non è una pubblicazione che ha l'ambizione di essere esaustiva nell'approfondire tutte le sfaccettature del tema proposto, bensì desidera proporre degli spunti che accompagnano una riflessione introspettiva.*

*Il taccuino desidera ricordare a noi stessi \* che prima di essere counsellor, siamo esseri umani e che per poterci prendere cura dell'altro \*, è importante avere cura di noi stessi \*.*

*Ogni pubblicazione, che inizialmente sarà a cadenza trimestrale, avrà un tema principale attorno al quale svilupperemo sguardi, riflessioni, dialoghi e approfondimenti.*

*Saremo curiosi di leggere i vostri commenti!*

*E presto!*

### **Saluto della 1. presidente di CoSi: Marika**

Care/i soci,

*col cuore in pace ho deciso di lasciare il ruolo di presidente di CoSi dopo due anni e mezzo a partire dall'Assemblea 2025.*

*Mi sovviene qualche parola chiave per descrivere il lavoro di questi anni: interessante, appagante, impegnativo, nutriente, educativo, coinvolgente, in collaborazione molto arricchente con persone del comitato di grande valore, crescita crescita crescita.*

*Ricordiamo tutti che, durante i tempi del Covid, ha avuto inizio, partendo da poche persone, per poi diventare il "Gruppo d'Ascolto" e infine... **CoSi**, in modalità "bottom up".*

*Ho pensato a questo processo mentre leggevo la seguente citazione di Margaret Mead, antropologa famosa (1901 – 1978): "Non dubitate mai che un piccolo gruppo di cittadini riflessivi e impegnati (dedicati) possa cambiare il mondo. Anzi, è l'unica cosa che sia mai riuscita a farlo".*

*Direi che serve sempre tenere in mente le sue parole, specialmente quando dubitiamo del nostro impatto.*

*Vorrei esprimere la mia GRATITUDINE verso tutte le persone che hanno reso possibile CoSi, che oggi conta oltre 110 membri:*

- verso chi c'era prima di noi, i nostri formatori, maestri, pionieri, che hanno permesso di trovarci qui oggi;



**SAVE THE DATE**  
**16, 30 settembre e 14, 28 ottobre '25**  
IL GENOGRAMMA (online)  
con Cecilia Edelstein  
Attenzione numero massimo **20** iscritti!

- verso i membri del comitato, un gruppo fantastico con cui per me è sempre stato un vero onore lavorare. Ho visto un grande e costante impegno, oltre a un'incredibile disponibilità, un NOI! GRAZIE!
- verso tutti i soci per il contributo e l'appoggio. Ovviamente senza di voi non saremmo qui oggi.

Siamo una comunità in crescita, abbiamo una voce, e conosciamo l'importanza del prendersi cura l'uno dell'altro: Siamo counsellor. E non dobbiamo mai dimenticare "il prendersi cura di noi stessi" e della nostra crescita personale, un processo che dura tutta la vita e che vorrei sottolineare con la citazione di Neville Goddard, autore mistico (1905-1972): "La vera pace non è solo dentro di noi, capire chi siamo veramente può cambiare il mondo. Il mondo è uno specchio che riflette sempre ciò che facciamo dentro di noi."

Noi counsellor abbiamo già un impatto con il lavoro di crescita personale. E ciò che ognuno di noi fa per CoSi, semplicemente essendo socia/o, ha un impatto sull'insieme, IO-NOI EGO-ECO Emisfero sinistro-Emisfero destro del cervello.

La mia decisione di lasciare il ruolo di presidente di CoSi è giunta dopo un processo lento, durato fino al momento della decisione, quando ho capito che era arrivato il giusto tempo. A 50 anni sentivo che ero mortale (la vita è preziosa). Ora a 70 anni e dopo la morte di mia madre poco tempo fa ho capito fino in fondo quanto sia breve questa preziosa vita. Rimandare le cose che mi stanno a cuore non ci sta più, ho capito che devo veramente fare spazio. Grazie a un fantastico comitato ho sentito che lo potevo fare e a questo punto voglio esprimere in particolare un grande grazie a Fabia che è pronta ad assumersi la presidenza in accordo con tutto il comitato. Con lei abbiamo già da tempo collaborato e condiviso molte cose. Quindi il cambiamento è molto naturale (flow):

- tiene conto dell'IO - giusto per me
- e tiene conto del noi - giusto per noi

Come si può capire dalle parole chiave espresse all'inizio, è stato per me molto arricchente e un grande onore poter contribuire alla crescita di CoSi nel ruolo di presidente. La nostra associazione è una realtà, e continuerà a crescere grazie a tutte le persone che ne fanno e faranno parte.

Non sparisco completamente, rimarrò ancora per un po' nel comitato ma in un ruolo diverso, e già l'idea mi rende felice: sarò nel background come past president, consulente senior. Con amore continuerò ad essere disponibile con il mio bagaglio di competenze e esperienze, e con la mia passione, ma non terrò più in mano le redini.

Continuerò sempre a lavorare come counsellor e sono felice di sapere che non sono sola. Per la nostra "casa" le parole chiave rimangono co-costruzione, work in progress, e aggiungerei INSIEME.

### La segretaria uscente riferisce in breve

È stata una bella esperienza e ne sono tanto felice.

### Saluto da parte della nuova Capitana

Eccomi qua, pronta ad iniziare, ho ricevuto un testimone e un esempio di dedizione che so di non poter uguagliare. Ma con l'aiuto del comitato e di tutte le socie e i soci sono pronta a dare tutto l'impegno di cui sarò capace. Vi ringrazio per la fiducia, davvero.



## SAVE THE DATE

16, 30 settembre e 14, 28 ottobre '25

IL GENOGRAMMA (online)

con Cecilia Edelstein

Attenzione numero massimo **20** iscritti!

*Come già Marika, sono pronta ad accogliere tutti i suggerimenti e gli spunti di riflessioni: vi prego di sollecitarmi, di tenermi attiva e di ricordarmi le cose a cui mi dimenticherò di dar seguito. Spero di saper contribuire a far crescere il nostro gruppo: che CoSi possa essere sostegno, rete che unisce, casa che protegge, piazza di scambio.... Ciascuno con la sua adesione ne è cellula viva, e le cellule insieme permettono all'organismo di germogliare e prosperare.*

*Un caro saluto,  
Fabia*

### **E un saluto anche da parte mia**

*Cari soci e socie,*

*con rammarico lascio, dopo tre anni, la carica di membro del Comitato, ma sento che è giunto il momento.*

*I tre anni trascorsi rappresentano un'esperienza molto interessante, che resterà impressa nel mio cuore e nei miei ricordi per sempre. Abbiamo fondato un'associazione che, da una cinquantina di membri iniziali ha raggiunto il ragguardevole numero di centodieci e rotti! E' stato un vero privilegio aver avuto la possibilità di partecipare alla co-costruzione di CoSi. Ed è proprio di co-costruzione che si può parlare! Partendo dal nulla, insieme, in discussioni, consultazioni, confronti, ascolto, valutazioni costanti e continue, ricerche e tanta speranza e impegno da parte di ognuna abbiamo dato vita a una signora associazione, di cui vado veramente fiera e che nel nostro Cantone e Grigioni italiano diventerà una forza e farà strada!*

*Non perdere mai la speranza né la bussola verso quelli che sono gli obiettivi primi del counselling è la via da perseguire!*

*Ringrazio di cuore la nostra attuale presidente (e amica da ormai quindici anni!), che è stata la persona giusta al posto giusto! Grazie alla sua tenacia, al suo senso di giustizia e alla spiccata sensibilità per ogni situazione e persona ha saputo guidarci, coccolarci e portarci con coraggio e forza su alte vette. La tempra finlandese ha colpito ancora!*

*Ringrazio anche la futura presidente, che ho visto crescere in questa mansione e dare frutto nel momento più opportuno, quello del bisogno. Quando la presidente ha dovuto assentarsi improvvisamente per lutto e partire per l'estero, lei ha saputo prendere in mano le redini dimostrandosi completamente pronta a "tirare il carro".*

*Ringrazio Andreana per tutto il lavoro svolto dietro le quinte, come una formichina e per il grande impegno investito in CoSi, nel gettarne le basi.*

*Chiara, Francesca, Gabrielle, Jessica, Lucia e Dolores, ognuna di voi resterà nel mio cuore per la propria bellezza e le qualità dimostrate durante il tempo trascorso insieme.*

*E' stato bello.*

*E così la Newsletter N. 5 avrà una nuova veste e sarà una sorpresa per tutti!*

*Fiorenza*