



IL METODO GRINBERG®

Brochure di informazione

DIVENIRE OPERATORI DEL METODO GRINBERG

Per diventare operatore del Metodo Grinberg® è necessario concludere con successo il programma di studio professionale triennale ed ottenere il diploma internazionale, frequentando corsi in Svizzera, in Italia e altri paesi europei. Per ottenere maggiori informazioni si può richiedere un incontro personale gratuito con un insegnante autorizzato del Metodo Grinberg; inoltre periodicamente vengono organizzate conferenze, durante le quali l'insegnante illustra il programma di formazione ed i requisiti richiesti per accedere ai corsi.



IL METODO GRINBERG®

Indice

| | |
|--|--------|
| 1. Che cos'è il Metodo Grinberg? | pag 3 |
| 2. La figura dell'allievo | pag 3 |
| 3. La figura dell'operatore | pag 4 |
| 4. Il ruolo dell'operatore | pag 4 |
| 5. Sono interessato, vorrei maggiori informazioni | pag 5 |
| 6. Le condizioni per accedere alla formazione | pag 6 |
| 7. Il contenuto dei 3 cicli di formazione | pag 7 |
| 8. La forma dei 3 cicli di formazione | pag 12 |
| 9. Le condizioni per ottenere i certificati e il diploma | pag 12 |
| 10. Dopo i 3 cicli del corso: la formazione post-diploma | pag 13 |
| 11. Dove e come esercitare questa professione | pag 14 |



IL METODO GRINBERG®

1. Che cos'è il Metodo Grinberg?

È un metodo educativo che ha lo scopo d'insegnare alle persone a prestare attenzione e a controllare il loro corpo, tende inoltre a ridurre la sofferenza e a sostenerne lo sviluppo personale. Si propone di insegnare alle persone a controllare schemi di funzionamento, sintomi cronici e situazioni ripetitive nella loro vita.

Padroneggiando i vecchi schemi la persona recupera energia, così come le sue qualità e capacità personali e ha la possibilità di svilupparsi. Il metodo insegna alle persone a smettere di creare la loro sofferenza e i loro limiti e gli fornisce i mezzi per migliorare se stessi e la loro qualità di vita.

Il Metodo Grinberg è un sistema basato sulla capacità umana di imparare e utilizza il corpo come mezzo di apprendimento. Esso avvicina le persone attraverso il tocco, il movimento, gli esercizi e la parola considerando l'esperienza umana nel suo complesso. Ha come scopo quello di permettere alle persone di riappropriarsi del loro corpo, utilizzando per questo scopo il proprio corpo e il proprio intelletto. Un cliente che passa attraverso un tale processo di apprendimento è indirizzato e guidato per diventare più vivo, attento e creativo; con meno tensioni, stress, sintomi fisici e con la possibilità di percepire e sperimentare un mondo più ricco.

2. La figura dell'allievo

Le vostre qualità personali, il fatto che siate motivati a imparare e a evolvervi sono più importanti di una formazione



IL METODO GRINBERG®

preliminare. Per imparare questo Metodo è fondamentale essere in buona salute e avere un interesse spiccato per un lavoro nel quale la relazione e il contatto umano occupano uno spazio molto importante. Questa professione comporta l'accompagnare e sostenere le persone lungo tutto il corso del loro processo d'apprendimento. Infine, il futuro operatore dev'essere pronto a imparare e a evolversi utilizzando lungo tutto il corso dei suoi studi degli strumenti che gli permettano di acquisire una reale disciplina di attenzione verso il suo corpo

3. La figura dell'operatore

L'operatore ama il contatto con le persone e il tocco; è nello stesso tempo rispettoso e curioso di scoprire la natura umana. È capace di rimettersi in questione, ha uno spirito flessibile con una buona condizione fisica e desidera fermare certe situazioni ripetitive nella sua vita. Inoltre, è in costante evoluzione e cerca di svolgere un lavoro indipendente migliorando la sua condizione fisica, le sue capacità intellettuali così come la sua attenzione e la sua concentrazione.

4. Il ruolo dell'operatore

È allenato a ricevere clienti per un processo di apprendimento che avviene attraverso il corpo, costituito da sedute individuali di un'ora, una o due volte la settimana. La durata del processo è variabile ed è subordinata allo scopo che il cliente vuole raggiungere.



IL METODO GRINBERG®

L'operatore insegna attraverso il tocco, gli esercizi, il movimento e la respirazione. Il cliente può essere disteso sul lettino, seduto o in piedi. Durante le sedute, l'operatore ha imparato a utilizzare la strategia più adatta perché il cliente raggiunga il suo obiettivo.

La relazione tra il cliente e l'operatore è basata sulla fiducia, così come il sostegno fornito al cliente durante il processo. Il codice etico professionale specifico del Metodo Grinberg fissa le regole di questa relazione.

La varietà di tecniche e possibilità di questo Metodo consente all'operatore di avere giornate lavorative varie e interessanti. Questo gli richiede di agire ed essere diverso ogni ora: ogni cliente beneficia di un'attitudine specifica e per questo l'operatore applica tecniche diverse. Ogni processo è unico, lo stesso sintomo non è mai affrontato nello stesso modo. Non c'è quindi nulla di ripetitivo e di meccanico in questo lavoro, anzi, un buon operatore diventa un artista, la sua attenzione e la ricchezza di possibilità di cui dispone gli permettono di dividere con i suoi clienti esperienze sorprendenti e intense. È una vera soddisfazione guidare le persone con l'obiettivo di farle diventare più forti, più sane, più felici e permettergli di sviluppare le loro specifiche qualità.

5. Sono interessato, vorrei maggiori informazioni

Esistono 2 possibilità.

a. Partecipare a una giornata di presentazione della formazione professionale. Si tratta di un incontro di più



IL METODO GRINBERG®

partecipanti con un insegnante (in genere accompagnato da uno o due assistenti). Questo incontro è organizzato in due parti, una teorica di informazione, presentazione dei concetti di base del Metodo e una pratica con dimostrazioni, scambi e forme di tocco. La giornata dura 4 o 5 ore ed essendo strutturata come un corso, permette ai partecipanti di sperimentare brevemente la pratica di questo lavoro e di ricevere delle sedute da altri operatori. I partecipanti possono anche allenarsi con gli assistenti che sono sia allievi in formazione, sia operatori che hanno recentemente terminato i 3 cicli di studio.

b. Un incontro personale con un insegnante. È un incontro che dura un'ora e che permette alla persona interessata di porre delle domande personali quali: "Come posso fare finanziariamente?", "Come possono rendermi disponibile se ho una famiglia?"; "Ho paura di incontrare delle difficoltà" o infine "La mia figura corrisponde a quella richiesta per questo tipo di formazione?".

6. Le condizioni per accedere alla formazione

Gli aspiranti devono partecipare a un incontro personale (soprattutto) con un insegnante, che permetterà a quest'ultimo di valutare le motivazioni così come l'idoneità a intraprendere questi studi. Detto incontro consente anche al futuro allievo di porre tutte le domande relative alla formazione.



IL METODO GRINBERG®

7. Il contenuto dei 3 cicli di formazione

L'insegnamento di questo Metodo può avvenire in diversi modi: teoria, dimostrazioni, pratica in coppia (trio o quater), discussioni. L'apprendimento della professione è essenzialmente basato sull'esperienza e la pratica, questo implica il fatto di seguire un proprio processo personale e di praticare e allenarsi tra una settimana e l'altra del corso secondo le istruzioni dell'insegnante.

Primo anno

Questa tappa permette agli studenti d'insegnare ai loro clienti a prestare maggiore attenzione al loro corpo, a sentirlo, a provare piacere e a sperimentare diverse possibilità. Essi insegneranno anche a controllare e ridurre le tensioni muscolari, a ridurre gli effetti negativi dello stress e le basi del rilassamento.

Gli allievi studiano i concetti principali di questa professione e imparano come gestire un processo a un livello base. Dopo aver ricevuto il certificato di questa 1a tappa, l'operatore-studente può offrire un processo nel quale il cliente impara le basi richieste per l'apprendimento futuro attraverso il suo corpo – diventare più attenti e controllare il proprio corpo -. A questo stadio un processo può essere focalizzato sul miglioramento della qualità della vita, sulla riduzione delle tensioni e dello stress, l'alleviamento di sintomi e l'aumento del livello di energia del cliente.

Durante il 1° anno si affrontano i seguenti soggetti



IL METODO GRINBERG®

- I concetti base e l'attitudine del Metodo Grinberg
- L'analisi del piede (sensazioni fisiche, schemi e situazioni)
- Le forme di tocco sul piede e sul corpo
- Le lezioni insegnate nel corso di una seduta (es: rilassamento, contrazione, e altro)
- Le istruzioni che accompagnano le forme di tocco per fare una lezione
- Il processo (significato, struttura e strategia)
- I moduli/formulari (moduli/formulari che raccolgono le informazioni ottenute durante l'analisi del piede, moduli/formulari per elaborare/attuare una strategia...)
- La posizione dell'operatore (come deve stare accanto al lettino, postura, attenzione, attitudine...)
- L'etica e la deontologia di un operatore del Metodo
- Le discussioni (come tenere un "dossier clienti", situazioni pratiche affrontate in classe, esempi reali che illustrino ogni concetto...)
- Differenti esercizi che permettono di sviluppare l'attenzione, la forza, la resistenza e la concentrazione dell'operatore.

Questi soggetti sono sviluppati appositamente durante tutto il 1° anno e approfonditi nel 2° e 3° anno di formazione.



IL METODO GRINBERG®

I compiti e l'allenamento a casa durante il 1° anno

Dopo la 1a settimana

1h e ½ la settimana per gli esercizi

da 2 a 3 h di pratica la settimana

Dopo la 2a settimana

20-30 min. di esercizi al giorno

4 h di pratica la settimana

1 lezione privata sul tocco

Dopo la 3a settimana

20-30 min. di esercizi al giorno

1h di pensieri/scrittura per settimana

4 h ½ di pratica la settimana

1 lezione privata sulla strategia

Dopo la 4a settimana

6-7 giorni la settimana, 30-60 min. al giorno di allenamento personalizzato, per migliorare la condizione fisica e controllare alcuni schemi.

Continuazione della pratica con cavie/clienti.

1 supervisione per il diploma



IL METODO GRINBERG®

Secondo anno

In questo anno si insegnano le tappe successive dell'apprendimento di base di un processo nonché livelli più profondi. L'anno è focalizzato sugli schemi che appaiono in modo ripetitivo nella vita di una persona, con lo scopo di riprodurli volontariamente ed essere in grado di controllarli e di fermarli. Raggiungere questo scopo richiede un livello di attenzione molto alto. L'allievo impara come guidare il suo cliente e come focalizzare la sua attenzione, non solo su una zona specifica, ma comprendente i diversi livelli di un'esperienza.

L'allievo imparerà a meglio identificare gli schemi di funzionamento del suo cliente e approfondirà le conoscenze dei propri schemi rispetto alla sua vita e rispetto al cliente. Una volta in grado di controllarli meglio, l'allievo svilupperà le sue qualità, la sua empatia e creatività che potranno esprimersi attraverso la pratica.

Si approfondirà l'analisi del piede, si scopriranno nuove forme di tocco, in particolare quelle riguardanti zone delicate quali le articolazioni, la colonna vertebrale, la gola o ancora cicatrici dovute a incidenti o a interventi chirurgici.

Terzo anno

La terza tappa degli studi è focalizzata più precisamente su chi diventano le persone nelle situazioni ripetitive della loro vita. In queste situazioni, un insieme di schemi sono in funzione contemporaneamente nel corpo di una persona. Ciò include



IL METODO GRINBERG®

emozioni, comportamenti, pensieri e posture del corpo e costituisce ciò che nel Metodo Grinberg è chiamato "un personaggio".

Lo studente impara come descrivere in dettaglio situazione e personaggio, poi come insegnare al cliente a controllare sistematicamente tutti gli aspetti del personaggio in modo tale da renderlo capace di scegliere di non riprodurre l'insieme degli schemi nella situazione ripetitiva. Al fine di ottenere la chiarezza necessaria l'allievo impara a distinguere il contenuto e il contesto.

Lo studente impara come strutturare un programma di allenamento per clienti avanzati: per qualche mese al cliente è proposto un allenamento quotidiano a domicilio focalizzato su uno dei personaggi. A questo livello, gli studenti imparano a lavorare con i loro clienti in diverse posizioni, in piedi e in movimento, ciò esige un livello di attenzione al corpo più elevato. Per ottenere il diploma finale l'allievo deve padroneggiare questi 2 livelli di lavoro.

Gli allievi lavorano sulla loro storia personale, non con lo scopo di trovare soluzioni o spiegazioni, ma per recuperare l'energia utilizzata per mantenere conclusioni raggiunte in passato, e che oggi gli impediscono di percepire la realtà. Una parte dell'allenamento consiste nello sviluppare e mantenere una volontà più forte.

Infine, continuano a essere approfonditi i soggetti dell'etica, l'allievo impara a "pensare" e a integrare questo metodo e non a "credere" in esso.



IL METODO GRINBERG®

8. La forma dei 3 cicli di formazione

Ogni anno di studio comprende 30 giorni di corso al ritmo di 9 ore complete per giorno, per un totale di 270 ore. I 3 anni di formazione occupano quindi 810 ore. A ciò si aggiungono – durante il corso di ogni anno - 2 lezioni private individuali con un insegnante, della durata complessiva di 90 min. di lavoro. In questa occasione, l'allievo presenta il suo lavoro con un cliente (il cliente è presente).

Ogni anno di studio di 270 ore sarà frazionato secondo i programmi di ogni insegnante; per esempio un certo insegnante potrà proporlo nella formula di 2 week end al mese; un altro in quella di 5 stage di 6 giorni o 4 stage di 7giorni e ½.

Alcuni corsi sono residenziali, altri no. Il programma dettagliato (durata, date, prezzo, modalità d'iscrizione, referenze degli insegnanti, ecc.) saranno forniti da ogni insegnante.

9. Le condizioni per ottenere i certificati e il diploma

I certificati che attestano il 1° e il 2° anno di formazione sono rilasciati dopo aver completato il totale delle 270 ore di corso (per ciascun anno), aver effettuato le 2 lezioni private obbligatorie e superato con successo la supervisione. Le supervisioni hanno la stessa struttura delle lezioni private, la differenza è che implicano una valutazione. Se la supervisione non è superata, dopo un periodo nel quale l'allievo può integrare le osservazioni dell'insegnante supervisore, si presenterà per una nuova supervisione; questo fino a quando



IL METODO GRINBERG®

il suo insegnante non valuta che il suo lavoro abbia raggiunto un livello soddisfacente.

Dopo aver terminato i 3 anni di studio, per ottenere il diploma finale l'allievo deve ancora effettuare 2 lezioni private di preparazione prima di presentarsi per il diploma. In seguito, egli scriverà 2 relazioni che contengono ciascuna un programma di allenamento per un cliente specifico; egli presenterà infine questi programmi nel corso di 2 supervisioni finali della durata di 2 ore ciascuna e riceverà il diploma se supera questi ultimi esami con successo.

10. Dopo i 3 cicli di formazione

Uno studente, terminata la formazione, dispone di un vasto programma di corsi di perfezionamento e di sviluppo professionale.

Si possono considerare 3 direzioni: la formazione post-diploma, i corsi specifici e le lezioni private.

a. La formazione post-diploma

Dopo aver ottenuto il diploma, un operatore può intraprendere una formazione complementare per diventare sia trainer sia insegnante. Il trainer sarà formato per lavorare con piccoli gruppi (8-10 persone) e per un tempo determinato.

L'insegnante lavorerà con gruppi più numerosi e per una durata maggiore, questo sia per insegnare la professione o il Footwork (lavoro sui piedi) a nuovi allievi, sia per tenere corsi con durata variabile da 1 a 3 giorni.



IL METODO GRINBERG®

I futuri insegnanti devono essere selezionati dai fondatori del Metodo.

b. I corsi specifici

Sono rivolti a coloro che hanno terminato la formazione. Esistono numerosi settori dove è possibile perfezionarsi frequentando corsi di durata variabile. I soggetti sono: il recupero delle condizioni fisiche (post traumi, incidenti, interventi chirurgici...), le vittime di abusi sessuali, ... È possibile inoltre sviluppare strumenti diversi mediante stage su un tema specifico.

c. Le lezioni private

Anche dopo aver completato la formazione, un operatore può richiedere delle lezioni private a un insegnante che gli permetteranno di lavorare su soggetti precisi: lavoro con i clienti, tenuta dei dossier clienti, analisi dei piedi, organizzazione della vita professionale e altri soggetti specifici o personali. Si consigliano 2 lezioni private per anno per mantenere un livello professionale sufficiente (esse sono una delle condizioni richieste per far parte dell'associazione professionale e beneficiare del "marchio" di qualità).

11. Dove e come praticare questa professione

L'essenza della pratica del Metodo Grinberg è costituita da sedute regolari tra un operatore e un cliente, alcuni operatori a volte hanno dei contratti con aziende alle quali offrono le loro prestazioni. Il Metodo Grinberg non fornisce né un posto di lavoro né clienti; questo significa che l'operatore deve organizzarsi da solo per trovare entrambi.



IL METODO GRINBERG®

Per il luogo di lavoro esistono tre possibilità: affittare una stanza in un Centro Operatori già esistente, aprire un proprio Centro (da solo o in gruppo) o lavorare a casa. La scelta dipende dai mezzi e dalle attese di ciascuno.

Per i clienti è necessario – come per ogni altra attività – del tempo per trovarli; ogni operatore quindi deve sviluppare le sue qualità di lavoro e le sue qualità personali affinché i clienti desiderino avviare un processo personale con lui. Nel corso dei 3 anni di formazione imparerà come comunicare, come entrare in relazione con nuove persone e più specificatamente a lavorare su "chi è quando lavora con un cliente". Esistono anche dei corsi facoltativi di perfezionamento durante i tre anni di formazione.