



Caterina Alessani

Counsellor della Gestalt · Somatic Experiencing® Practitioner ·
Operatrice Shiatsu

Presentazione

Sono Counsellor della Gestalt a indirizzo fenomenologico-esistenziale.

Nel mio lavoro confluiscono anche le competenze che mi appartengono come Somatic Experiencing® Practitioner (metodo di lavoro psico-fisiologico sviluppato dal dott. Peter A. Levine per il trattamento e la prevenzione dei traumi) e come Operatrice di Shiatsu iscritta ad APSE (Asociación de Profesionales de Shiatsu de España).

Il lavoro che svolgo, e che amo profondamente, è stato in primo luogo un percorso di crescita personale. Ho imparato ad accogliere della vita le sue contraddizioni e il suo continuo mutamento, impegnandomi ogni giorno a coltivare quel meraviglioso luogo interiore della presenza.

Nel mio approccio al counselling il corpo diventa strumento di azione e comunicazione, via di conoscenza e crescita personale.

Il mio lavoro consiste nell'accompagnare la persona a entrare in relazione con la propria esperienza corporea, offrendo strumenti e sostegno alla naturale capacità di autoregolazione e di riconnessione con la propria energia vitale che ogni persona possiede, e promuovendo l'integrazione e la nascita di una nuova consapevolezza nel qui e ora.

Esperienza in attività di formazione e docenza

2024 – oggi

Progetto Colibrì – Il corpo abita il mondo

Gestione dello stress e autoregolazione

Percorso esperienziale e formativo in grado di dare strumenti per la gestione dello stress e l'autoregolazione, fondato su tecniche corporee, respirazione, suono, auto-massaggio e co-regolazione. Svolto regolarmente in contesti di crescita personale:

- 2024 – Santa Cruz de Tenerife, Zentro – Espacio para el bienestar
- 2025 – Cecina, Lo Spazio di Cri
- 2025 – San Vincenzo, Centro Olistico Spazio Sacro

2018 – oggi

Gestione dello stress e autoregolazione del sistema nervoso

- Percorso di Counseling a mediazione corporea
- *Nella pancia di mamma e papà* – conduzione di incontri di Zen Shiatsu in gravidanza per il benessere di madre e bambino, con tecniche di coinvolgimento attivo dei padri

CONTATTI

EMAIL

caterina.alessani@gmail.com

TELEFONO

+34 658 907 813

+39 346 802 1973

SITO

gestaltcounseling.com

BASE

Santa Cruz de Tenerife (Spagna)

Attiva in Italia e Spagna, in presenza e online

TITOLI

- **Somatic Experiencing® Practitioner** – metodo di lavoro psico-fisiologico sviluppato dal dott. Peter A. Levine per il trattamento e la prevenzione dei traumi. Formazione KALAPA APS (Somatic Experiencing® Italia, collegata a SEI ed EASE)
- Counsellor della Gestalt a orientamento fenomenologico-esistenziale – FermaMente, Firenze (scuola AlCo)
- Operatrice Shiatsu – Diploma triennale, Scuola Shiatsu-ki, Firenze
- Accademia di Belle Arti di Carrara e Firenze
- Diploma di liceo linguistico

ASSOCIAZIONI

- AlCo – Associazione Italiana Counseling, n° 259 (Toscana)
- AECo – Asociación Española de Counselling
- APSE – Asociación de Profesionales de Shiatsu de España

LINGUE

Italiano – madrelingua

Spagnolo – B2, certificazione ufficiale

Inglese – livello base

COMPETENZE

- Progettazione e conduzione di gruppi e percorsi formativi
- Regolazione del sistema nervoso e gestione dello stress
- Tecniche corporee
- Linguaggi artistici e simbolici
- Lavoro in rete con servizi, scuole e cooperative

2018 – oggi	La via archetipica dei Tarocchi Tarocchi come Arte – Sviluppo personale · Ideazione e conduzione Svolto per la prima volta presso l'Accademia Toscana del Benessere, è diventato uno dei miei percorsi consolidati, proposto regolarmente online e in presenza. Guida i gruppi attraverso un viaggio simbolico, esperienziale e trasformativo alla scoperta degli Arcani Maggiori, del sentire intuitivo e del linguaggio archetipico.
2018 e 2020	Docenze per operatori socio-sanitari · Cooperativa sociale CEPISS, Scandicci • 2018 – Progetto "Il corpo delle emozioni": docenza nell'ambito di un intervento formativo per la prevenzione del burnout negli operatori socio-sanitari, in affiancamento con la dott.ssa Tania Pacciani • 2020 – Progetto "Le relazioni nell'ambiente di lavoro": docenza per il benessere relazionale nei contesti educativi e sanitari, in affiancamento con la dott.ssa Tania Pacciani
2008 – 2024	Shiatsu e mediazione corporea in ambito educativo Progetto "Shiatsu per i più piccoli" (2008–2010), Scuola per l'infanzia "Le Matite", Cecina, in collaborazione con l'Associazione RASNA. Percorso corporeo-esperienziale rivolto all'educazione al contatto e alla consapevolezza corporea nella prima infanzia. Ripetizione autonoma del progetto: Scuola Materna Serristori, Firenze (2016–2017 e 2024).

Esperienza lavorativa

2023 – oggi	Counsellor · Libera professione, Italia e Spagna Lavora privatamente come counsellor in sessioni individuali e gruppi esperienziali tematici.
2020 – 2022	Counsellor · Centro per le Famiglie Ohana, Prato Counsellor per adolescenti e famiglie presso il Centro per le Famiglie Ohana, promosso dal Comune di Prato a sostegno della rete di assistenza sociale del territorio e del Centro Affidi e Adozioni dello stesso Comune.
2020 – 2022	Counsellor · Associazione Todo Cambia, Firenze Progetto "Disegnare l'Albero della Vita" di orientamento ai propri talenti.
2020 – 2022	Vicepresidente · Associazione di promozione sociale Todo Cambia, Firenze
2021 – 2022	Operatrice didattica · Progetto ludico-didattico "E-state insieme", Firenze Partecipazione come operatrice didattica al progetto, finanziato dalla Fondazione CR Firenze.
2018 – 2019	Counsellor – Mediazione corporea · Cral Nuovo Pignone, Firenze Progetto OpenMove Work-Life Balance in collaborazione con Lucia Molinaro e Cral Nuovo Pignone. Counselling a mediazione corporea. Gestione dello stress in ambiente lavorativo.
2018	Consulenza educativa · Poggio a Caiano (Firenze) "Costruire la relazione educativa: la sintonizzazione affettiva". Intervento professionale presso gli asili nido "L'Albero Verde" e "C'era una Volta" a Poggio a Caiano, nell'ambito del progetto comunale "Crescere genitori nell'area pratese".
2010	Counselling – Mediatrice artistica · Ludoteca comunale di Montescudaio Laboratorio artistico "Giocare a esprimersi" per bambini dalla prima infanzia fino alla preadolescenza.
2007 – 2010	Operatrice Shiatsu · Centro Benessere La Buca del Gatto, Cecina (Livorno)
02/2007 – 12/2007	Operatrice Shiatsu · RSN ASL 6, Cecina (Livorno) Progetto Rasna in collaborazione con RSN ASL 6 – Casa Cardinale Maffi. Shiatsu per persone con disabilità fisiche e psichiche.
2006 – 2007	Operatrice Shiatsu · Progetto "Rasna", Cecina (Livorno) Partecipazione professionale al Progetto "Rasna" in collaborazione con RSN ASL 6 di Cecina. Shiatsu per persone anziane.
06/1997	Arte Terapia · Scuola Pestalozzi, Firenze Attività di arteterapia come operatrice per la cooperativa CAT presso la Scuola Pestalozzi di Firenze (laboratorio di pittura).

Formazione specifica

Somatic Experiencing® Practitioner

04/2025 Post Advanced "Il recupero dell'energia vitale" – aggiornamento per operatori Somatic Experiencing Practitioner condotto da Kavi Alessandro Gemin

05/2024 Post Advanced "Ripristinare e stabilire i confini" – aggiornamento per operatori Somatic Experiencing Practitioner condotto da Kavi Alessandro Gemin

Gestalt Counsellor

05/2019 Workshop "Conosci te stesso attraverso l'enneagramma", dott. Stefano Pericoli

2017–2019 Completa la formazione di base nel metodo Diamond Logos con Kavi Gemin. Il Diamond Logos è, allo stesso tempo, un percorso, un insegnamento e un metodo: avvalendosi sia della saggezza delle antiche tradizioni spirituali sia delle comprensioni della moderna psicologia del profondo, è un approccio specifico e completo per lo sviluppo del potenziale umano. Originato da Faisal Muqaddam, continua a svilupparsi ancora oggi in maniera viva e dinamica. Moduli frequentati: Latifa Bianco, l'Essenza della Volontà · Latifa Rosso, l'Essenza della Forza · Latifa Nero, l'Essenza della Pace Assoluta · Latifa Verde, l'Essenza della Compassione e Amorevolezza · Latifa Giallo, l'Essenza della Gioia

04–05/2009 "Teatro come strumento di conoscenza e comunicazione", con la dott.ssa Consuelo Trujillo

03/2009 "Il Corpo Animato", dott. Angelo Contarino

02–03/2008 "Teatro come strumento di conoscenza e comunicazione", con la dott.ssa Consuelo Trujillo

04–05/2007 Residenziale "Teatro come strumento di conoscenza e comunicazione", con la dott.ssa Consuelo Trujillo, membro del gruppo di insegnamento della psicoterapia umana El Olivo, insegnante in Body and Art Training, attrice, insegnante e regista

03–04/2007 Residenziale "L'Arte nella relazione d'aiuto" – 1° livello, con Gianni Capitani

2007 Residenziale introduttivo allo studio del carattere attraverso l'Enneagramma, con il dott. Giovanni Paolo Quattrini

02/2007 "Visione del mondo nella concezione umanistico-esistenziale. La relazione d'aiuto: Gestalt Counselling", a cura della dott.ssa S. Vaccari

Operatore Zen Shiatsu

2019 Corso di approfondimento del maestro Franco Bottalo "I canali straordinari"

2018 Corso di approfondimento del maestro Franco Bottalo "I sei visceri straordinari"

2001 Corso di approfondimento del maestro di Shiatsu Franco Bottalo

2001 Corso del maestro di Shiatsu Rex Lasalle. Argomenti trattati: relazioni energetiche legate alla colonna vertebrale; correlazioni tra postura, emozioni e condizioni degli organi interni; mal di schiena: cause fisiche, psichiche e spirituali; il sostegno base della schiena, "i piedi"; diagnosi e trattamento del dorso in base ai principi di Hara Shiatsu; come alleviare dolori e tensioni nelle singole aree della colonna con lo Shiatsu (collo, dorso, zona lombare e bacino); esercizi di auto-trattamento per mantenere il dorso flessibile e in buona salute

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d.lgs. 30 giugno 2003 n. 196 – "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 – "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".