



Studio di psicologia

Il Benessere passa per il corpo ma anche per l'anima, perché allo stesso modo del corpo, anch'essa deve essere coccolata, educata, allenata per funzionare meglio.

Se scegli di cambiare la tua vita in meglio ponendo fine ad una sofferenza , ad un pensiero che ti disturba ad un comportamento che, per quanto cerchi di cambiare, non muta.

Se desideri fortemente trovare una soluzione definitiva ai problemi o superare le difficoltà che ti allontanano dagli altri o dal mondo, puoi iniziare cogliendo questa piccola occasione che col tempo si trasformerà in qualcosa di unico: vivere in modo pieno e soddisfacente.

CEPIC — STUDIO DI PSICOLOGIA **PROPONE A CONDIZIONI AGEVOLATE** **DEGLI INCONTRI DI** **CONSULENZA PSICOLOGICA DI TIPO BREVE STRATEGICO**

□



Alcuni periodi della vita ci appaiono particolarmente difficili da gestire □ e suscitano ansia, svalutazione, stress, difficoltà decisionali e incomprensione con chi ci ama. Spesso sono piccoli eventi che fanno parte del ciclo della vita (cambiare casa, lavoro, sposarsi, avere un figlio, laurearsi, entrare in menopausa), altre volte sono circostanze dolorose (separazione, lutto, perdita del lavoro).

Sottovalutare questi campanelli di allarme significa convivere con uno stato di malessere che finisce per influenzare la vita di tutti i giorni e indurre disagi psicologici più complessi.

Confrontarsi con uno psicologo non significa, come erroneamente si pensa, essere matti, vuol dire invece essere saggi e prendersi cura di sé, facendo sì che la crisi che stiamo vivendo diventi un periodo transitorio o, ancora meglio, un'occasione di conoscenza e potenziamento da cui uscire più forti e sereni.

Per prendersi meglio cura di Voi, il Cepic, attraverso la consulenza psicologica breve, vi offre la possibilità di intraprendere ciò che Proust definisce: “un vero viaggio alla scoperta di voi stessi, che non consiste nel cercare nuove terre ma nell’avere nuovi occhi”.

I colloqui con la psicologa saranno orientati sul “presente”, per comprendere come mai e non perché un problema esiste.

Di volta in volta si definiranno le strategie più idonee al raggiungimento degli obiettivi concordati.

In un secondo momento, qualora la persona ne avvertisse necessità, può essere proposto un nuovo ciclo di incontri con obiettivi concordati, finalizzati a risolvere il disagio e creare un

nuovo equilibrio funzionale ad una migliore qualità della vita.



La consulenza strategica breve è un approccio sempre più diffuso, in Italia e in America, per le sue caratteristiche di efficacia e rapidità di risoluzione.

Consiste in una gamma di interventi nei quali terapeuta e paziente lavorano attivamente per

influenzare il comportamento al fine di raggiungere obiettivi o risolvere particolari problemi. Ciò avviene attraverso il dialogo e l'assegnazione di compiti che il paziente svolgerà al di fuori della seduta.

L'approccio breve strategico si basa sul principio dell'imparare facendo.

E' un lavoro attivo e coinvolgente in cui il paziente è protagonista del proprio cambiamento.

Tecniche e strategie di intervento concrete consentiranno di sperimentare nuovi punti di vista, modificando le lenti con cui si "osserva" il mondo e, di conseguenza, il problema.

Cambiare prospettiva cambia la realtà che ci circonda, offre nuove soluzioni e aumenta la nostra flessibilità.



Ad ammalarsi non è solo la nostra anima, ma anche le nostre idee, che quando sono sbagliate intralciano e complicano la nostra vita rendendola infelice .

Paul Watzlawick

☐☐ **Studio professionale di psicologia**

Studio di consulenza e formazione

Tel : 349.8367812

cepiscegreteria@yahoo.it