

Faccio al caso tuo se...

Ti senti in **stallo** e non hai più ben chiara la strada da percorrere.

Oppure hai deciso di fare un grosso **cambiamento** nella tua vita ma non sai da che parte girarti e ti accorgi di avere dei **blocchi** che ti impediscono di procedere come vorresti.

Per questo motivo cerchi qualcuno che possa sostenerti, aiutarti a scrollarti di dosso quel senso di **frustrazione** ed **insicurezza** che senti ormai stretto e che a volte ti travolge e ti scoraggia lasciandoti fermo.

Vuoi ritrovare **forza, determinazione e coraggio** di agire per realizzare ciò che senti di meritare.

Hai già tentato varie strade ma ora ti rendi conto di aver bisogno di una persona che possa guidarti, che abbia già intrapreso questo **percorso** e sappia aiutarti e sostenerti, che abbia fiducia in te e sappia spronarti se serve.

Hai voglia di lavorare su di te, **crescere, metterti in gioco, rivoluzionare la tua vita** o le tue **relazioni amicali** o di **amore** con nuova linfa, motivazione, grinta ed energia.

Hai dei progetti in mente da secoli che ogni volta rimandi perchè non ti senti mai abbastanza pronto, mai abbastanza competente o sicuro di farcela e temi di fallire ma ora hai deciso di **agire e prenderti ciò che è tuo**.

Posso aiutarti a **ritrovare la strada verso te stesso** e i tuoi progetti, rispettando le tue esigenze e i tuoi tempi per arrivare dove hai **sempre voluto stare** diventando la **persona che hai sempre voluto essere**.

Potremo comodamente vederci **ONLINE**, ognuno da dove preferisce.

Se vuoi DAVVERO trasformare la tua vita, e se troveremo un match di reciproca stima, ti aspetto con entusiasmo per iniziare il TUO percorso di crescita!

Ti do la possibilità, previo contatto qui su camtv, di conoscerci e di valutare se posso fare al caso tuo, per mezzo di una **chiamata gratuita di 30 minuti**.

Cosa aspetti?

COACHING STRATEGICO

Ti sarò **UTILE** in ambiti privati, scolastici o professionali per:

- Superare un momento di stallo,
- affrontare un cambiamento,
- individuare con chiarezza obiettivi personali e professionali,
- sviluppare capacità decisionali,
- trovare nuove motivazioni e le strategie più adeguate,
- diventare consapevoli delle tue capacità e potenzialità,
- sviluppare competenze trasversali,

- migliorare la tua autostima ed acquisire sicurezza,
- comunicare in modo efficace,
- gestire al meglio i tuoi rapporti con gli altri,
- migliorare le relazioni familiari,
- trovare un equilibrio tra la vita privata e quella professionale,
- trovare il coraggio di cambiare il corso della propria vita.

EMDR

L'EMDR è usato fondamentalmente per accedere, neutralizzare e portare a una risoluzione adattiva i ricordi di esperienze dolorose e/o traumatiche come:

- Piccoli/grandi traumi relazionali subiti nell'età dello sviluppo
- Eventi stressanti nell'ambito delle esperienze comuni (lutto, malattia cronica, perdite finanziarie, trasferimenti, ospedalizzazioni, conflitti coniugali, cambiamenti)

Nella **CONDUZIONE DEI GRUPPI** utilizzo invece

i METODI ATTIVI

Il **Role Playing** (gioco o interpretazione dei ruoli) consiste, attraverso l'utilizzo del teatro, nella messa in azione, nella simulazione di un tema ed i conseguenti comportamenti e gli atteggiamenti adottati generalmente nella vita reale; si svolge in gruppo e i ruoli sono assunti da due o più persone con degli osservatori che fanno parte del gruppo.

Gli attori devono assumere i ruoli assegnati o inventati e comportarsi come pensano che si comporterebbero realmente nella situazione data (simulazione del ruolo di padre, madre, fratello, genitore, insegnante, zio, etc, simulazione di una scena vissuta sul lavoro,) .

Nel gioco di ruolo i membri hanno la possibilità di scegliere il ruolo che vogliono assumere ed agire, interpretando una parte di sé stessi (desiderata o temuta) oppure una parte dell'altro (conosciuta o sconosciuta).

Interpretando diversi ruoli all'interno del gruppo ognuno capirà meglio sé stesso ed i propri ruoli abituali, ne aumenterà le possibilità, trasformando spesso il suo modo di essere.

Questa esperienza privilegiata sfocia su una migliore conoscenza di sé e degli altri, su una presa di coscienza di ciascuno e del proprio atteggiamento profondo.
(Schutzenberger, 1975,)

Si possono creare 2 situazioni:

- situazione reale proposta dal direttore
- situazione costruita dai partecipanti (viene approfondito un tema lavorativo, sociale, emotivo o in qualche modo comune ai partecipanti)

E' infatti proprio nel vissuto delle esperienze che risiede il potenziale per un apprendimento attivo, il concetto alla base è riassumibile nel concetto di learning by doing, quell'imparare facendo, attraverso l'azione.

A CHI SI RIVOLGE IL ROLE PLAYING?

Chiunque desideri cambiamento, sblocco e maggior benessere personale e/o professionale

in ambito PRIVATO: genitori, figli, adolescenti, coppie (sviluppo del benessere, valorizzazione risorse, periodi critici, crescita personale)

in ambito SANITARIO: Supervisione e formazione per operatori psicosociali e sanitari,

in ambito SCOLASTICO: supervisione per docenti di vari ordini

in ambito AZIENDALE: formazione su temi aziendali

IN CHE MODO TI PUO' ESSERE UTILE:

- far comprendere le aspettative e i pregiudizi che accompagnano uno specifico ruolo vivendole con maggiore serenità (essere madre, svolgere quel determinato lavoro, fare quella determinata scelta, trasferirsi, cambiare vita) ;
- esplorare dinamiche organizzative o personali critiche (litigi sul lavoro, mobbing, tensioni di coppia, liti coi figli);
- comprendere meglio se stessi e le proprie difficoltà, sbloccandole (imparare a scegliere, prendere posizione, perdonare, imparare ad essere più assertivi)
- anticipare reazioni a fronte di cambiamenti temuti (traslochi, separazioni, pensionamenti, cambio di lavoro, mobilità,)

- scoprire rigidità e blocchi che impediscono il cambiamento, lasciandole andare e vivendo un nuovo modo di essere e di vivere;
- simulare modelli di comportamento o sistemi di relazioni più funzionali che aumentano le capacità di risolvere problemi;
- formare persone migliorandone atteggiamenti e comportamenti di ruolo

CONSULENZA DAL VIVO E ON LINE:

- CONSULENZA PSICOLOGICA per problemi relazionali nei diversi contesti (famiglia, lavoro, sociale);
- COACHING
- PSICOLOGIA STRATEGICA BREVE
- TERAPIA A SEDUTA SINGOLA
- EMDR
- PERCORSI DI MINDFULNESS

Dal VIVO:

- Conduzione di gruppi di espressività per bambini,
- Crescita Personale,
- Educazione alla genitorialità,
- Educazione all'affettività.
- Supervisione con Metodi Attivi per Ausiliari Socio Assistenziali, Operatori Socio Sanitari, Infermieri, Insegnanti, Educatori, Psicologi, Medici.
- Percorsi di Mindfulness

FORMAZIONE:

- Formazione in Single Session Therapy (Terapia a Seduta Singola)
- Master in EMDR 1 e 2 livello
- Formazione in Protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
- Master in Psicologia Clinica Strategica.
- Specializzazione in Psicoterapia Psicodrammatica
- Diploma di Practitioner in Pnl (Programmazione Neuro Linguistica)
- Diploma di Coach professionista in Pnl (Programmazione Neuro Linguistica).
- Master in Selezione e Formazione del Personale.
- Laurea in Psicologia

"Se fate le stesse cose che avete sempre fatto, otterrete gli stessi risultati che avete sempre ottenuto - (Lord Cromwell)

"La credenza che la realtà che ognuno vede sia l'unica realtà è la più pericolosa di tutte le illusioni" Paul Watzlawick

"Un incontro a due: sguardo nello sguardo, faccia a faccia. E quando sarai vicino io coglierò i tuoi occhi per metterli al posto dei miei, e tu coglierai i miei occhi per metterli al posto dei tuoi, poi ti guarderò con i tuoi occhi e tu mi guarderai con i miei." Jacob Levi Moreno