Psychological Training

Flessibil.. mente

L'unico vero strumento per affrontare bene la vita di ogni giorno...
sei tu!

Flessibil.. mente - quando?

Quando i problemi che ci troviamo ad affrontare sembrano insormontabili

È facile trovarsi in situazioni personali dalle quali si vorrebbe solo fuggire, pur nell'impossibilità di farlo.
Altrettanto spesso i suggerimenti a disposizione per la risoluzione dei problemi suonano come formule vuote quando riferiti a condizioni sociali, lavorative, esistenziali difficilmente modificabili.
Sentirsi dire in questo caso, dovresti cambiare stile di vita o non pensarci, può risultare anche irritante.
Ma qualcosa possiamo fare davvero!

Flessibil.. mente - cosa?

La mente, strumento dell'adattamento alla realtà, è bene che sia allenata alla flessibilità

Un approccio psicologico fa leva su quella dimensione del problema che è oggettivamente sempre in nostro potere modificare: *le nostre reazioni.*
In molti casi difatti la forza destabilizzante degli eventi non è, come siamo tentati di credere, inesorabilmente legata agli eventi stessi, ma anche al modo di percepire-valutare e soprattutto reagire ad essi.
Non si tiene mai abbastanza conto di quanto "la realtà" sia frutto di una costruzione alla quale la nostra personalità, il nostro modo di guardare e reagire alle cose, partecipa attivamente.

Come un forte dolore muscolare può essere il risultato di una postura errata, così una modalità rigida di percezione-valutazione del reale può dar luogo ad una notevole quanto inconsapevole amplificazione delle difficoltà.
È quindi dallo stile cognitivo *(cosa penso di…)* ed emotivo *(cosa provo verso…)* che dipende almeno il 50% della forza d'impatto degli eventi.

Flessibil.. mente - quali situazioni?

Quelle nelle quali vorremmo o dovremmo saper reagire diversamente

Stress e reazioni d'ansia.

Spesso i fatti che ci accadono suscitano in noi intense e dolorose reazioni emotive.

- *Pensiamo mai a quanto il nostro "rifiuto" le amplifichi?*
- *Conosciamo la differenza tra "accettare" un fatto o soltanto subirlo?*

Rapporti interpersonali.

Molte delle problematiche interpersonali sono il risultato di più o meno consapevoli e reciproche rigide prese di posizione, che mantengono in vita circoli viziosi dai quali non si riesce ad uscire.

- *Abbiamo mai messo in discussione il nostro "sentire" nei riguardi dell'altro?*
- *Abbiamo mai davvero visto le cose anche dal "suo punto di vista"?*

Abitudini che "non si riescono" a cambiare

E'più forte di me..
Vorrei ma non posso..
So che dovrei.. ma non ci riesco

- *Conosciamo davvero la differenza tra "desiderare" un cambiamento e volerlo?*
- *Sappiamo "volere" qualcosa?*

Lievi stati depressivi

Non riesco a divertirmi..
Non provo piacere..

- *Sappiamo che si può essere felici solo "nonostante che.. "?*
- *Conosciamo la necessità di saper "realizzare" il piacere?*

Flessibil.. mente - come?

Attraverso percorsi che non puntano ad affrontare grandi problematiche psicologiche, ma possono aiutare a superare piccoli momenti di empasse

Consulenza e sostegno focalizzati su tematiche da voi proposte, da affrontare attraverso una breve serie di incontri individuali o di coppia

Flessibil.. mente - costi e tempi?

Costi contenuti e tempi brevi in quanto non si tratta ancora di psicoterapia

Non si punta infatti alla conoscenza profonda, né al cambiamento della personalità, ma alla acquisizione di un modus operandi , che se saggiamente usato, vi permetterà di mitigare e risolvere molti attriti con il vivere quotidiano.

- **Colloquio di orientamento per la definizione del training**
  individuale € 35,00
  di coppia € 45,00
  - **Short Training - 3 incontri**
    individuale € 120,00
    di coppia € 135,00
  - **Long Training - 6 incontri**
    individuale € 240,00
    di coppia € 270,00

Studio Innocenzi
Psicologia – Psicoterapia

Campagnano di Roma - Via di Quarantina 3

Per informazioni e appuntamenti

Tel. 334.7138262 - 346.3442881