STUDIO DI PSICOLOGIA
E PSICOTERAPIA
Dott.ssa Viviana Pessina

Dott.ssa Viviana Pessina
psicologa con competenze psicoterapeutiche.
Esperta in Psicologia Clinica del Benessere e della Salute.

www.psicologapsicoterapeutapessina.com

STUDIO DI PSICOLOGIA
E PSICOTERAPIA
Dott.ssa Viviana Pessina

Il 1° incontro è gratuito:

la Dottoressa è disponibile per colloqui preliminari informativi e per dare spiegazioni in merito.

Per informazioni e iscrizioni:
STUDIO DI PSICOLOGIA
E PSICOTERAPIA

Via G. Pascoli, 13
20863 Concorezzo (MB)

Tel. 039 60.43.607

vivian.pessina@libero.it

facebook.com/pessina.viviana

STUDIO DI PSICOLOGIA
E PSICOTERAPIA
Dott.ssa Viviana Pessina

oltre la dieta



Per chi segue una dieta e cerca un supporto per rimanere concentrato sul proprio progetto e raggiungere più velocemente ciò che desidera

Percorsi individuali o di gruppo per Adolescenti e Adulti

La Metodologia

La dott.ssa Viviana Pessina si affianca al lavoro di specialisti del benessere (nutrizionisti, personal trainer, estetiste...) offrendo una tecnica personalizzata ed efficace per ottenere i risultati sperati.

La persona impara a conoscere meglio il proprio corpo, a gratificarlo ed a mantenerlo in forma attraverso le potenzialità della sua mente.

Verranno apprese tecniche specifiche (ad esempio **rilassamento, visualizzazione, self talk**) ossia un insieme di strategie e abilità utili non solo a chi pratica un'attività sportiva, ma a **chiunque debba affrontare un esame, un momento difficile o voglia un maggior controllo emotivo, una maggiore fiducia e positività.**

I Benefici

- ✓ Una maggiore gestione del proprio regime alimentare
- ✓ Imparare a rilassare la mente e i muscoli del corpo
- ✓ Una maggiore sensazione di equilibrio e di autostima
- ✓ Una maggiore concentrazione
- ✓ Una visione più serena delle problematiche esistenziali



Il Programma

Il programma prevede l'approfondimento di tematiche quali:

- Conoscenza della persona, formazione dell'obiettivo e motivazione al cambiamento
- La tecnica di rilassamento distensivo progressivo e la visualizzazione guidata
- Autostima come base dell'equilibrio personale
- Gestione dell'ansia e dello stress
- Fattori di distrazione e ristrutturazione cognitiva sui pensieri distraenti

Incontri individuali di 1 ora,
3 volte al mese per almeno 3 mesi.

Incontri di gruppo di 1 ora e mezza,
3 volte al mese per almeno 3 mesi.