

Psychological Training

Flessibilmente

Flessibilmente

**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, dovrete 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 empassé

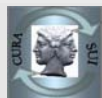
Consulenza e sostegno focalizzati su tematiche da voi proposte, da affrontare attraverso una breve serie di incontri individuali o di coppia

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