

Convenzioni

Questo studio aderisce a diverse convenzioni volte a facilitare l'accesso alla terapia e alla consulenza psicologica

Convenzioni CNOP

- Carta dei diritti del consumatore
- Assomedico
- Guardia di Finanza
- Polizia di Stato
- FISDE (dipendenti ENEL)
- L'altra metà della divisa

Il paziente ha diritto al primo colloquio gratuito, e al 20% di sconto sulla tariffa abitualmente applicata per quelli successivi.

Convenzioni OPV

- CNA Veneto
- Speranza Al Lavoro
- Telefono Amico Italia

Il paziente ha diritto al primo colloquio gratuito, alla disponibilità ad un secondo colloquio gratuito e al 30% di sconto sulla tariffa abitualmente applicata per quelli successivi.

Altre Convenzioni

- Unisalute
- guidapsicologi.it

Intraprendere un percorso con uno psicologo non è una decisione facile.

Non è semplice scegliere con quale terapeuta farlo.

Sono disponibile ad un primo incontro informativo gratuito di 30 minuti.

Dr.ssa Sara Colognesi
psicologa psicoterapeuta

Ordine degli Psicologi del Veneto, Albo A, nr. 6074

riceve su appuntamento in
Via Umberto I 31 - 45100 Rovigo (RO)
c/o Studio Kilzie, 1° piano
Cell: +39 339 7701 219
Email: info@saracolognesi.it

P.IVA 01493890295
CF: CLGSRA81P65H620U

www.saracolognesi.it

Studio Colognesi

psicoterapia, counseling, consulenza aziendale, comunicazione
psychotherapy, counseling, organizational consultation, communication

Psicoterapia & Consulenza Psicologica

*Che cosa sono e quando
possono essere utili*



Per maggiori dettagli consultare
www.saracolognesi.it



[studiocolognesirovigo](https://www.facebook.com/studiocolognesirovigo)



[saracolognesi](https://www.linkedin.com/company/saracolognesi)



[+SaraColognesi](https://plus.google.com/+SaraColognesi)

www.saracolognesi.it

PSICOTERAPIA

Una persona o una coppia di partner possono trovarsi nelle condizioni di dover affrontare un problema, un lutto, un trauma passato o recente che faticano a superare, e che il trascorre del tempo e il sostegno di famiglia, amici o altri professionisti sanitari non leniscono.

Ricorrere al sostegno di un professionista della psicoterapia non è segno di debolezza o di malattia: la relazione con un esperto può aiutare a trovare modalità alternative di lettura di problematiche nelle quali si sente di essere intrappolati.

Lo psicoterapeuta comprende senza giudicare il proprio paziente, favorendo un **processo di comprensione** su se stessi, le proprie relazioni e il proprio mondo.

Lo psicoterapeuta crea un ambiente protetto in cui il paziente possa esprimersi liberamente e cominciare a sperimentare modi diversi di entrare in relazione.

Esistono diversi approcci teorici alla psicoterapia, nel mio studio seguo l'approccio **costruttivista**. Il **disagio psicologico** emerge quando il modo in cui la persona affronta i problemi non funziona più e qualsiasi alternativa è impraticabile.

Alcune problematiche che si possono affrontare in psicoterapia:

- **Stati di ansia e attacchi di panico**
- **Depressione**
- **Dipendenze**
- **Traumi o lutto**
- **Pensieri ossessivi o ricorrenti**
- **Sindrome Post-Traumatica da Stress**

“Non (mi) illudo di poter cancellare dolori e traumi, ma mi impegno ad aiutare le persone a **(ri)trovare nuovi modi di vivere** nel rispetto delle proprie peculiarità”

CONSULENZA PSICOLOGICA

La vita umana è ricca di potenzialità di soddisfazione, serenità e, perché no, felicità.

A tutti noi è capitato di pensare di volere qualcosa di più dalla nostra carriera o dalla nostra attività, oppure abbiamo sentito amici e famigliari lamentare lo stesso tipo di **insoddisfazione**.

Non siamo costretti per forza ad accontentarci: possiamo cercare nuovi modi per realizzare le nostre **aspirazioni**, capire i nostri punti di forza e sfruttarli al massimo. Insieme possiamo lavora su:

- **Orientamento** scolastico e universitario
- Consulenza **genitoriale**
- Gestione di **problematiche** circoscritte
- Consulenza per **performance** sportive o artistiche
- Parlare **in pubblico**
- Come **formare** le risorse aziendali
- Come **selezionare il personale**
- Gestione delle **relazioni** e team building
- Gestione dei **conflitti**
- Preparazione ai **colloqui di lavoro**
- Intelligenza **emotiva**
- **Comunicazione** efficace

La consulenza può essere affrontata con percorsi individuali, di coppia o di gruppo.

Secondo Rollo May – uno dei padri fondatori del counseling insieme a Rogers – il counselor ha il compito di:

“favorire lo sviluppo e l'utilizzazione delle **potenzialità del cliente**, aiutandolo a superare eventuali problemi di personalità che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo esterno [...] il superamento del problema, la vera **trasformazione**, comunque, spetta solamente al cliente: il counselor può solo guidarlo, con empatia e rispetto, a ritrovare la libertà di essere se stesso”.

CHI SONO

Sara Colognesi è **psicologa** e **psicoterapeuta**, iscritta all'Albo A dell'ordine degli Psicologi del Veneto. Ha esperienza pluriennale sia nell'ambito clinico e psicoterapeutico che nel **settore aziendale**, in particolare nella selezione del personale, **formazione e gestione del cambiamento**.

Ha competenze avanzate nelle aree di marketing e comunicazione, social media e web. E' autrice di tre libri ed è iscritta all'albo dei pubblicisti dell'Ordine dei Giornalisti del Veneto.

E' stata più volte **relatrice di tematiche culturali e professionali** per organismi istituzionali e associazioni culturali.

Si è formata in Italia e negli Stati Uniti. Ha lavorato in ambito italiano e in team internazionali. Offre colloqui e consulenze **in italiano e in inglese**.

FORMAZIONE E QUALIFICHE

- Specializzazione in Psicoterapia presso l'Institute of Constructivist Psychology, Padova
- Laurea Magistrale in Psicologia Sociale del Lavoro e della Comunicazione presso la Facoltà di Psicologia dell'Università di Padova
- Borsa di studio Education Abroad Program presso l'Università della California di Los Angeles
- Iscritta all'albo A dell'Ordine degli Psicologi del Veneto
- Iscritta all'albo dei Pubblicisti dell'Ordine dei Giornalisti del Veneto

La mia esperienza e i miei interessi personali mi portano a cercare di impegnarmi in attività lavorative che mantengano una certa organicità, ma che mi permettano di spaziare in aree diverse, incontrando tipologie anche molto differenti di interlocutori.

