



PAOLA MANIGA

La convenzione prevede la possibilità di un primo incontro gratuito online.

Lavoro on line e mi occupo di:

Consulenza e Coaching Strategico a Singoli, Famiglie, Adolescenti, Bambini.

Difficoltà relazionali e stressanti nei diversi contesti (Amicizia, Famiglia, Lavoro, Sociale);

Difficoltà dell'Infanzia e dell'Adolescenza;

Conduzione di piccoli gruppi di Crescita Personale on line su tematiche quali:

Sviluppo e Potenziamento di Abilità Personali e Professionali,

(Assertività, Autostima, Perdono, Superare le proprie Credenze e Blocchi limitanti, Sostegno al proprio Bambino Interiore, Sviluppo del proprio Potere personale, Gestione del Conflitto)

Educazione Genitoriale ed Educazione all'Affettività,

Costellazioni Familiari Trans Generazionali

Mindfulness

Training Autogeno

Formazione Aziendale con l'utilizzo di Metodi attivi:

(Corsi di Comunicazione efficace, Team building, Leadership, Coaching, Gestione dello stress, Mindfulness)

Approcci terapeutici:

COACHING STRATEGICO

E' un modello di intervento breve e focale, si concentra su un obiettivo concreto di cambiamento concordato congiuntamente con il cliente, mira a ripristinare nella persona un nuovo equilibrio producendo cambiamenti e miglioramenti significativi, è costruito sulle caratteristiche del problema e pertanto applicabile a situazioni differenti, non solo disfunzionali ma anche relazionali, lavorative, educative, sociali.

EMDR

L'EMDR è un approccio complesso ma ben strutturato che lavora particolarmente in modo efficace su:

Piccoli/grandi traumi subiti nell'età dello sviluppo o in età avanzata

Eventi stressanti nell'ambito delle esperienze comuni (lutto, perdite finanziarie, separazioni conflitti coniugali, cambiamenti personali e professionali).

Eventi stressanti come incidenti, disastri naturali

Potenziamento di abilità personali lavorando sui blocchi che impediscono la realizzazione personale e professionale

Nella CONDUZIONE DEI GRUPPI utilizzo le COSTELLAZIONI FAMILIARI TRANS GENERAZIONALI.

Ognuno di noi ha la propria funzione e il proprio ruolo all'interno del suo albero genealogico. Mettendo in scena i vissuti, le situazioni, gli episodi di vita, nonché le relazioni con gli altri, le esperienze dell'infanzia ed i sentimenti che sono alla base di un determinato malessere, viene ad aprirsi uno spazio sulla conoscenza di sé e delle proprie dinamiche.

Le Costellazioni Familiari transgenerazionali aiutano a:

- *chiarire le relazioni con la madre, il padre e gli antenati*
- *far comprendere le aspettative e i pregiudizi che accompagnano uno specifico ruolo vivendole con maggiore serenità (svolgere quel determinato lavoro, fare quella determinata scelta, trasferirsi, cambiare vita, separarsi, diventare madre);*
- *esplorare dinamiche organizzative o personali critiche (litigi e stress lavoro correlato, mobbing, tensioni di coppia, liti coi figli);*
- *comprendere meglio se stessi e le proprie difficoltà, sbloccandole (imparare a scegliere, prendere posizione, perdonare, essere più assertivi)*
- *anticipare reazioni future 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;*

*In genere, una costellazione familiare è un lavoro di gruppo, anche se si possono fare anche delle sessioni individuali con oggetti simbolici **online**.*

*Per chi non ha mai partecipato a una Costellazione Familiare, l'immagine più rappresentativa è sicuramente quella della **rappresentazione teatrale** dove i partecipanti "improvviseranno" o riprodurranno fedelmente movimenti e azioni, rappresentando appunto i "personaggi" per i quali sono stati scelti (simulazione del ruolo di padre, madre, fratello, genitore, insegnante, zio, etc, simulazione di una scena vissuta sul lavoro).*

*Ci serviremo di tecniche di **Roleplaying** (gioco di ruolo e simulazione), **Psicodramma**, **Sociodramma** e **Costellazioni Familiari** tra cui: doppio, specchio, inversione di ruolo, rappresentazione scenica, tecniche di Arte terapia, utilizzo dei Mandala*

Info:

Paola Maniga

paola.maniga@gmail.com

3469533263 Pagina Facebook: Paola Maniga Studio di Psicologia online