Attività

- **Primo colloquio di conoscenza** con la persona interessata che ha fatto richiesta. In caso di minori, il primo colloquio si svolge solo con i genitori. Il bambino potrà essere visto in un secondo colloquio

- **Assessment**: Questa fase è costituita da una serie di incontri in cui si raccolgono i dati per comprendere meglio le difficoltà della persona e per delineare un intervento psicologico individualizzato.

- **Colloquio di RESTITUZIONE E ANALISI FUNZIONALE DEL DISTURBO**: in cui vengono discussi i dati emersi durante la fase di assessment e si decide insieme alla persona l'intervento più adatto

- **Intervento:** può consistere in:

  - colloqui di sostegno psicologico
  - psicoterapia cognitivo comportamentale individuale o di gruppo per adulti, adolescenti e bambini.
  - Consulenze rivolte ai genitori
  - supporto scolastico

- **Corsi**

  Corsi di assertività 1° Livello Tecniche assertive di base per non subire e non aggredire gli altri
  2° Livello L'assertività come filosofia di vita

  Rilassamento corporeo
  Corsi di alfabetizzazione emotiva

  Corsi di formazione rivolti agli insegnanti
  Corsi di formazione rivolti a i genitori

- **Preparazione sportiva**

  - Assessmant psicodiagnostica
  - Rilassamento e respirazione diaframmatica
  - Tecniche di gestione dell'ansia
  - Ristrutturazione cognitiva e Pensiero positivo
  - Attenzione e concentrazione
  - Analisi ed incremento della motivazione
  - Tecniche di visualizzazione
  - Esposizione in immaginazione e poi in vivo

- **Interventi e consulenza scolastica**

  - Sportello psicologico
  - Incontri di informazione e sensibilizzazione rivolti a i genitori
  - Incontri di formazione rivolti agli insegnanti
  - Interventi di prevenzione ed interventi rivolti al gruppo classe
  - Consulenza psicologica sul disagio scolastico