

DIVERSI ORIENTAMENTI IN PSICOTERAPIA...

ANALISI
TRANSAZIONALE

BIO
ENERGETICO

PSICODINAMICO

SISTEMICO
RELAZIONE

GESTALT

MOLTI
ALTRI...

SENSOMOTORIO

COGNITIVO
COMPORIMENTALE



APPROCCIO COGNITIVO - COMPORTAMENTALE

- Si basa sul presupposto che vi sia una stretta relazione tra **pensieri, emozioni e comportamenti**.
- Interviene sui pensieri automatici negativi, sulle convinzioni e sugli schemi cognitivi disfunzionali al fine di regolare le emozioni dolorose, interrompere i circoli viziosi che mantengono la sofferenza nel tempo e creare le condizioni per **risolvere il problema**.
- È **flessibile** e si adatta al livello di sviluppo dell'individuo, utilizzando diversi materiali tenendo conto dei suoi interessi e i canali di comunicazione preferenziali.



CARATTERISTICHE DELLA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE



Orientato allo
scopo



Focalizzato sul
paziente, terapeuta
di se stesso



Basato nel qui ed
ora

Mirato alla
collaborazione
attiva tra terapeuta
e paziente



Fondato
scientificamente

Per ulteriori informazioni contattaci

Dott.ssa Mantovani Beatrice tel. +39 3478999512

Dott.ssa Rossi Federica tel. +39 3458002752

studiopsicologia.lab@gmail.com

www.studiopsicoterapiaeneuro.com