



Contatti

Via della lirica 49, Ravenna
Villa Serena, Ravenna
Online

3205792614
@psicologa.isabella.pompignoli



Ascoltati con gentilezza,
osserva i tuoi bisogni,
prenditi cura
della tua salute mentale
e coltiva il tuo benessere.



Isabella Pompignoli

psicologa, psicoterapeuta in formazione





Chi

- Sono una specializzanda psicoterapeuta a orientamento cognitivo-comportamentale;
- Ho una formazione specifica in neuropsicologia e neuroscienze, derivante dalla laurea magistrale;
- Sono iscritta all'Ordine degli Psicologi Emilia- Romagna (10452).



Cosa

- Percorsi individuali
- Percorsi rivolti alla coppia
- Valutazioni neuropsicologiche

Il tutto rivolto a giovani adulti, adulti, terza età.

Quali temi possiamo affrontare nella stanza delle parole?

- Gestione delle emozioni
- Umore
- Relazioni e comunicazione
- Orientamento scolastico - professionale
- Motivazione, crescita personale
- Lutto
- Rapporto con il corpo e gestione del comportamento alimentare

Come

Sarai accolta in uno spazio riservato, gentile e privo di giudizio, che potrà diventare un luogo sicuro, ma che talvolta potrai sentire scomodo, per i fili che andremo a toccare (e sbrogliare).

Mi aiuterai a conoscerti, insieme costruiremo il tuo funzionamento e ragioneremo sulle situazioni in cui vorresti reagire diversamente.

Lavoreremo concordando obiettivi e tempi, destreggiandoci tra i tuoi bisogni, emozioni, valori, diritti. Questo attraverso un metodo ampiamente riconosciuto dalla comunità scientifica per la sua efficacia nel trattamento di una vasta gamma di difficoltà psicologiche (CBT).

Il fine è prendere consapevolezza, per decidere quando, cosa e come cambiare e, infine, far sì che gli incontri insieme non ti servano più.

