

# Studio Colognesi

---

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

psicoterapia individuale e di coppia  
counseling personale e organizzativo  
consulenza aziendale  
psicologia dello sport  
public speaking  
Formazione

*Individual and marital therapy  
counseling  
organizational consulting  
sports psychology  
public speaking  
Training*



## 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 stata iscritta all'albo dei pubblicisti dell'Ordine dei Giornalisti del Veneto dal 2001 al 2015. 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.

## ABOUT ME

*Sara Colognesi is a psychologist and a psychotherapist, registered with the Professional College of Psychologists of Veneto. She is an expert in both clinical practice and psychotherapy, as well as in organizational consulting, with emphasis on personnel selection, training and change management. She is competent in marketing and communications, social media and web. She is the author of three books and was registered with the Professional College of Journalists of Veneto from 2001 to 2015. She has also been frequently invited to give speeches on professional and cultural topics by local foundations and associations. She was trained both in Italy and in the United States. She has worked with Italian and International teams. Her consultation and therapy services are offered both to Italian and English speakers.*

## FORMAZIONE E QUALIFICHE

- Specializzazione in Psicoterapia presso l'Institute of Constructivist Psychology, Padova
- Laurea Magistrale in Psicologia 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

## APPROCCIO COSTRUTTIVISTA

Psicologia dei Costrutti Personali, George A. Kelly, 1955  
Ogni persona è l'attiva costruttrice del proprio mondo individuale, relazionale e sociale. Tenendo sempre presente il tessuto sociale e culturale in cui si vive, il costruttivismo è particolarmente attento alle differenze personali. E' una teoria che è sempre alla ricerca di comprendere come le persone danno senso al proprio mondo, e pertanto, anche se nata nel contesto clinico del periodo della Grande Depressione americana, ben si presta a diversi ambiti della vita umana.

## TRAINING AND QUALIFICATIONS

- Graduate degree in Psychotherapy at the Institute of Constructivist Psychology, Padova
- Degree in Psychology at the University of Padova
- Education Abroad Program scholarship at the University of California, Los Angeles
- Member of the Professional College of Psychologists of Veneto
- Member of the Professional College of Journalists of Veneto

## CONSTRUCTIVIST APPROACH

*Psychology of Personal Constructs, George A. Kelly, 1955*  
Every human being actively construes his/her personal, relational and social world. While always taking into consideration society and culture, the constructivist approach is especially interested in individual differences. With this theory, we are always searching to understand how people make sense of the world.

## PSICOTERAPIA

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.

## PSYCHOTHERAPY

*Deciding to see a psychotherapist does not mean that you are weak or ill: an expert can help you find new ways to look at and deal with your problem when you felt trapped in it.*

## COUNSELING

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  
[Rollo May, L'arte del counseling, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1991.]

## COUNSELING

*To «promote the development and utilization of the customer's potential, helping him/her to overcome any problems that prevent his/her personality to express themselves fully and freely in the outside world» [translation from Rollo May, L'arte del counseling, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1991]*

## FORMAZIONE

Costruire insieme con i partner un percorso di formazione che propositiva, attivo e partecipativo. Mi propongo come formatrice, offrendo percorsi esperienziali individuali e di gruppo su diverse tipologie di argomenti. La formazione è rivolta sia a classiche situazioni di aula con studenti delle scuole superiori o universitari, sia al training aziendale.

## TRAINING

*A training course based on everyone involved being propositional, active and highly participatory. It is with this spirit of active engagement and experiential training that I work now as a trainer, offering individual and group courses on a variety of topics. My training programme is suitable for both traditional classroom situations with high school or university students and for corporate training.*

## CONSULENZA AZIENDALE

Migliorare il clima aziendale, favorire la creazione di un'identità organizzativa, e sviluppare le potenzialità di collaborazione tra i diversi ruoli, attraverso la ricerca del massimo benessere per i lavoratori a qualsiasi livello di inquadramento, con il massimo vantaggio produttivo e di profitto per l'azienda.

## ORGANIZATIONAL CONSULTATION

*Improving the business climate, encouraging the creation of a well recognized organizational identity and developing the potential for collaboration between the different roles; by pursuing the maximum well-being for workers at any business level, and the most productive advantage and higher profit for the company.*

## SPORT

La performance sportiva, che si tratti di attività agonistica o amatoriale, è risultato di un insieme di fattori, che non riguardano solo la preparazione atletica e tecnica, e che integrano aspetti psicologici come la motivazione, la gestione dell'ansia e delle emozioni, la consapevolezza, l'attenzione e la concentrazione.

## SPORT

*Sports performance, whether it's a competitive or amateur activity, is a result of a combination of factors, not limited to athletic and technical preparation, and it integrates psychological aspects such as motivation, anxiety and emotional management, self-awareness, attention and concentration.*

## Dr.ssa Sara Colognesi

psicologa psicoterapeuta

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

Via Guido Cavaglieri 5 - 45100 Rovigo (RO)

Cell: +39 339 7701 219

Email: [info@saracolognesi.it](mailto:info@saracolognesi.it)

P.IVA 01493890295  
CF: CLGSRA81P65H620U

[www.saracolognesi.it](http://www.saracolognesi.it)



studiocolognesirovigo



saracolognesi



+SaraColognesi



Italiano



English