

## Convenzioni

Questo studio aderisce a diverse convenzioni volte a facilitare l'accesso alla terapia e alla consulenza psicologica

### Convenzioni CNOP

- Assomedico
- Guardia di Finanza
- Polizia di Stato
- FISDE (dipendenti ENEL)
- L'altra Metà della Divisa
- Corpo Forestale dello Stato
- Dipartimento Amministrazione Penitenziaria

Il paziente ha diritto al primo colloquio gratuito, e al 20% di sconto sulla tariffa abitualmente applicata per quelli successivi.

### Altre Convenzioni

- [guidapsicologi.it](http://guidapsicologi.it)
- Medicina Privata
- Sanità per tutti

## Detraibilità fiscale

Le prestazioni eseguite in questo studio di psicologia saranno sempre accompagnate da regolare fattura fiscale e, dunque, detraibili dalla dichiarazione dei redditi come spese sanitarie.

## Dr.ssa Sara Colognesi

*psicologa psicoterapeuta*

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

riceve su appuntamento in

Via Guido Cavaglieri 5 - 45100 Rovigo (RO)

laterale di via Sacro Cuore

c/o Studio di Psicologia e Psicoterapia, 2° piano

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)

# Studio Colognesi

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

## Psicoterapia & Consulenza Psicologica

*Che cosa sono e quando  
possono essere utili*



Per maggiori dettagli consultare  
[www.saracolognesi.it](http://www.saracolognesi.it)

  
studiocolognesirovigo

  
saracolognesi

  
+SaraColognesi

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

## PSICOTERAPIA

Una persona o una coppia di partner possono trovarsi nelle condizioni di dover affrontare un problema, un lutto, un trauma passato o recente che faticano a superare, e che il trascorre del tempo e il sostegno di famiglia, amici o altri professionisti sanitari non leniscono.

**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.

Lo psicoterapeuta comprende senza giudicare il proprio paziente, favorendo un **processo di comprensione** su se stessi, le proprie relazioni e il proprio mondo.

Lo psicoterapeuta crea un ambiente protetto in cui il paziente possa esprimersi liberamente e cominciare a sperimentare modi diversi di entrare in relazione.

Esistono diversi approcci teorici alla psicoterapia, nel mio studio seguo l'approccio **costruttivista**. Il **disagio psicologico** emerge quando il modo in cui la persona affronta i problemi non funziona più e qualsiasi alternativa è impraticabile.

Alcune problematiche che si possono affrontare in psicoterapia:

- **Stati di ansia e attacchi di panico**
- **Depressione**
- **Dipendenze**
- **Traumi o lutto**
- **Pensieri ossessivi o ricorrenti**
- **Sindrome Post-Traumatica da Stress**

“Non (mi) illudo di poter cancellare dolori e traumi, ma mi impegno ad aiutare le persone a **(ri)trovare nuovi modi di vivere** nel rispetto delle proprie peculiarità”

## CONSULENZA PSICOLOGICA

La vita umana è ricca di potenzialità di soddisfazione, serenità e, perché no, felicità.

A tutti noi è capitato di pensare di volere qualcosa di più dalla nostra carriera o dalla nostra attività, oppure abbiamo sentito amici e famigliari lamentare lo stesso tipo di **insoddisfazione**.

Non siamo costretti per forza ad accontentarci: possiamo cercare nuovi modi per realizzare le nostre **aspirazioni**, capire i nostri punti di forza e sfruttarli al massimo. Insieme possiamo lavora su:

- **Orientamento** scolastico e universitario
- Consulenza **genitoriale**
- Gestione di **problematiche** circoscritte
- Consulenza per **performance** sportive o artistiche
- Parlare **in pubblico**
- Come **formare** le risorse aziendali
- Come **selezionare il personale**
- Gestione delle **relazioni** e team building
- Gestione dei **conflitti**
- Preparazione ai **colloqui di lavoro**
- Intelligenza **emotiva**
- **Comunicazione** efficace

La consulenza può essere affrontata con percorsi individuali, di coppia o di gruppo.

Secondo Rollo May – uno dei padri fondatori del counseling insieme a Rogers – il counselor ha il compito di:

“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 [...] il superamento del problema, la vera **trasformazione**, comunque, spetta solamente al cliente: il counselor può solo guidarlo, con empatia e rispetto, a ritrovare la libertà di essere se stesso”.

## 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. Offre colloqui e consulenze **in italiano e in inglese**.

## FORMAZIONE E QUALIFICHE

- Specializzazione in Psicoterapia presso l'Institute of Constructivist Psychology, Padova
- Laurea Magistrale in Psicologia Sociale del Lavoro e della Comunicazione 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

La mia esperienza e i miei interessi personali mi portano a cercare di impegnarmi in attività lavorative che mantengano una certa organicità, ma che mi permettano di spaziare in aree diverse, incontrando tipologie anche molto differenti di interlocutori.

