

Lo Psicologo Psicoterapeuta Specialista in *Psicologia della Salute* si occupa di:

- promozione, prevenzione e mantenimento della salute di gruppi e di singoli individui (a casa, a scuola, al lavoro, nei contesti di vita)
- diagnosi, cura e trattamento delle cause di malessere psicologico che possono avvenire in famiglia, a scuola, al lavoro e nell'ambiente di vita
- promozione di una migliore qualità della vita
- analisi, valutazione di impatto, e riduzione dello stress; incremento della capacità di farvi fronte
- promozione del benessere della persona all'interno del suo contesto di vita
- aumento delle capacità di controllo della propria salute-benessere personale, relazionale, sociale
- aumento delle capacità di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni, in relazione alle condizioni dell'ambiente circostante, e farvi fronte
- promozione delle capacità personali di autoriflessione e ridirezionamento nei momenti di crisi e cambiamento
- rivalutazione degli aspetti individuali e sociali del soggetto, che possono rappresentare risorse, potenzialità, «leve» per sostenere la crescita e lo sviluppo
- promuovere la consapevolezza degli individui e dei gruppi, come soggetti attivi nel creare la propria salute
- analisi-valutazione dei comportamenti di rischio, e cura verso percorsi di salute (in tutte le fasi del ciclo di vita)
- diagnosi e trattamento in area clinica psicoterapeutica
- disturbi (area clinica) di ansia e dell'umore, lutti, eventi traumatici, difficoltà relazionali genitoriali, di coppia, di orientamento alle scelte nei momenti di transizione e cambiamento. Salute psicologica di bambini, adolescenti, giovani adulti, adulti, terza età, gruppi.

Curriculum formativo professionale

La dottoressa Adele Mauri è laureata in *Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni*, in *Filosofia*, è *Psicologa dello Sviluppo (ciclo di vita) e dell'Educazione*, è *abilitata* all'esercizio della professione di *Psicologa* (Albo A). È *Psicoterapeuta*, Specialista in *Psicologia della Salute*.

Ha maturato un'esperienza ultraventennale in contesti pubblici e privati, in area sociale, educativa, psicopedagogica, di rete anche con i Servizi Ospedalieri, a favore di bambini, adolescenti, giovani, adulti, genitori, coppie. È esperta di processi di integrazione di gruppi multi-culturali e multi-professionali, in Area Scolastica, Territoriale di Rete (Enti Locali, ASL, e Privato Sociale). Si occupa del trattamento delle dimensioni psicologiche e relazionali implicate nei disturbi di comportamento, di ansia e dell'umore, dei lutti, dei traumi, dello stress, delle crisi evolutive, delle dinamiche di gruppo, dell'immagine corporea, del Sé, dell'autostima, dell'autoefficacia e promozione del benessere. È esperta di formazione e supervisione degli Insegnanti-Educatori e di interventi ai Genitori. Si occupa della promozione dello sviluppo psicologico ed umano, della Salute (individui e gruppi), anche in senso interculturale, di orientamento e ri-orientamento scolastico, di tematiche inerenti la genitorialità, la vita di coppia, eventi di vita difficili. È esperta nell'intervento psicologico e psicoterapeutico di adolescenti, giovani, adulti, genitori, insegnanti, terza età, coppie. Ha maturato esperienza pratico-formativa nell'ambito della Salute Mentale (trattamento di disturbi d'ansia, somatoformi, fobie, panico, depressione, disagio psicosociale, traumi, disturbi post-traumatici, lutti, disturbi di personalità, eventi critici del ciclo di vita, difficoltà relazionali famigliari, separazioni difficili). Svolge attività libero professionale.

**DOTTORESSA ADELE MAURI
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA**

*Dottore in Psicologia del Lavoro e
delle Organizzazioni*

*Psicologa dello Sviluppo (Ciclo di
Vita) e dell'Educazione*

**Specialista in
Psicologia della Salute**

**Riceve su appuntamento a Meda
Mobile: 335.5870499
Mail: adele.mauri@gmail.com**

Quando accadono momenti di crisi, lo Psicologo dello Sviluppo (del Ciclo di Vita), Psicoterapeuta Specialista in Psicologia della Salute che lavora con gli adulti e le Organizzazioni...

- fa consulenze, analizza la domanda, il contesto, gli interessi degli *stakeholders*
- analizza ed interviene in contesti individuali e di gruppo difficili (Scuola, Lavoro, e contesti di Vita)
- promuove crescita personale e professionale, attraverso percorsi formativi e di supervisione
- aiuta, supporta e sostiene nei momenti difficili
- accoglie la sofferenza, ed aiuta a ricostruirne un senso, al fine di sviluppare percorsi di adattamento, benessere e salute
- sostiene e promuove percorsi di riflessione, autoconsapevolezza e motivazione al cambiamento
- interviene in situazioni di crisi, disturbi d'ansia, depressione, panico, trauma, lutto
- interviene nel trattamento dei problemi di coppia e di relazione
- tratta tematiche psicologiche, inerenti scelte esistenziali, familiari e lavorative
- promuove percorsi di miglioramento delle capacità di gestione dei momenti critici del ciclo di vita
- promuove la consapevolezza delle proprie aree di resilienza e sviluppo
- promuove la capacità di introspezione ed autoco-scienza
- promuove percorsi di riflessione finalizzati al contenimento della tensione emotiva, dell'ansia e della sofferenza
- promuove percorsi di integrazione su tematiche relative ai momenti critici del proprio sviluppo



Quando è utile rivolgersi ad uno Psicologo dello Sviluppo e del Ciclo di Vita, Psicoterapeuta, Specialista in Psicologia della Salute?

- Per consulenze in aree inerenti la Salute: Scuola, Famiglia, Lavoro, contesti educativi, di Vita, di Gruppo
- Quando si lavora in gruppi difficili
- Quando il lavoro di gruppo è difficile e conflittuale
- Per momenti di formazione (gruppi) e di supervisione (individuali e gruppi)
- Quando ci si sente giù di corda, ed occorre compiere un grosso sforzo ogni volta che si intraprende un compito
- Quando i problemi sembrano insormontabili e difficili da sostenere
- Quando si è spaventati di affrontare la gente, il lavoro, gli ambienti di vita ...
- Quando si subisce una perdita grave, o un lutto
- Quando non si trova il coraggio di dire *quella cosa a quella* persona, perché si teme di ferirla o deluderla
- Quando nella coppia si avverte che qualcosa non va, ma non si sa bene che cosa
- Quando in famiglia ci si sente costretti, e non si sa come fare a cambiare le cose
- Quando è difficile conciliare lavoro, famiglia, e responsabilità
- Quando le relazioni a casa, al lavoro sono difficili
- Quando le emozioni sembrano troppo forti e pressanti, o quando non si riesce a sentirle
- Quando i comportamenti propri o di una persona vicina sono

difficili da gestire

- Quando si deve affrontare una malattia
- Quando si è colpiti da un trauma o da un evento grave
- Quando si fatica a trovare un motivo per affrontare una nuova giornata
- Quando tutto sembra più difficile del solito
- Quando l'ambiente di lavoro e l'ambiente di vita sembrano diventare luoghi troppo difficili da sostenere
- Quando si sente la motivazione ad affrontare un percorso di crescita ed auto-riflessione (si sente che è "l'ora")

Sono tante le situazioni in cui si fa esperienza dello stare male. A volte si tratta di un dolore mentale sopportabile, e "normale". Altre volte la sofferenza è alta, ed il costo di farvi fronte rischia di compromettere l'energia per vivere, il lavoro, gli affetti, le relazioni ...

Altre volte si sente il bisogno di rimettersi in gioco e cambiare ...

In questi momenti può essere utile rivolgersi ad uno Psicologo Psicoterapeuta Specialista del Ciclo di Vita e della Salute.



Dottorssa ADELE MAURI

Riceve su appuntamento a Meda

MOBILE: 335.5870499

E-MAIL: adele.mauri@gmail.com