

Formazione



Ho conseguito a pieni voti la laurea quinquennale in Psicologia presso l'Università di Milano Bicocca e ho in seguito completato la specializzazione quadriennale in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale presso la Scuola di formazione Studi Cognitivi di Milano.

In un'ottica di crescita e sviluppo professionale permanente, ho poi continuato la mia formazione sia per quanto riguarda il trattamento delle problematiche dei singoli individui che delle coppie. Nel 2014/15 ho seguito il Training internazionale per diventare "Terapeuta per la Schema Therapy", una forma innovativa di psicoterapia, sviluppata dal Dr. Jeffrey E. Young per trattare i pazienti con disturbi di personalità o altri problemi cronici che non traggono beneficio dalle comuni psicoterapie.

Constatata l'efficacia di tale approccio sul singolo individuo, tra marzo e novembre 2016, ho seguito il corso "Schema Therapy per le coppie" (dr. Atkinson – Roediger), mediante il quale ho appreso come rintracciare gli "schemi maladattivi" che spesso caratterizzano le relazioni fra i partner. Ho inoltre partecipato al Training in Emotion Focused Therapy EFT e al workshop Hold me tight, corso per facilitatori di gruppi di coppie. Recentemente, ho seguito il Training di 5 giorni sul Metodo Gottman per la Terapia di coppia.

Nell'ultimo periodo ho seguito vari workshop sul tema dei traumi infantili che si ripercuotono sulla vita adulta. Da anni coltivo il mio

interesse per la Mindfulness e, più recentemente, per la Libroterapia con gli albi illustrati e per l'uso delle Carte Dixit in terapia.