

## Chi siamo

Siamo tre psicologhe, esperte in counseling psicologico che lavorano in modo particolare nell'ambito della psicologia del benessere.

Il percorso di consulenza psicologica ha l'obiettivo di favorire un processo di **sviluppo** della persona e di **potenziamento** delle sue risorse, teso a migliorare la qualità della sua vita e il suo senso di soddisfazione e realizzazione.

Compito dello psicologo non è fornire soluzioni o consigli ma supportare la persona nella **ricerca della sua soluzione**. Tutto ciò è possibile attraverso un percorso che favorisca una maggiore **consapevolezza** di sé e che permetta di recuperare in modo **autonomo** le risorse e gli strumenti più idonei per affrontare la difficoltà in cui si trova la persona, restituendole il potere di raggiungere uno stato di maggior benessere.

Effettuiamo colloqui di consulenza individuale e percorsi di gruppo, attraverso tecniche creative e psico-corporee.

Ci occupiamo di ansia e gestione dello stress, psicologia dell'alimentazione e gestione del peso corporeo, sviluppo personale e autostima, difficoltà relazionali.

È possibile richiedere un primo COLLOQUIO GRATUITO.

Per essere sempre aggiornati sulle nostre iniziative è possibile iscriversi alla newsletter mandando un'email all'indirizzo [angolodelbenesserepsicologico@gmail.com](mailto:angolodelbenesserepsicologico@gmail.com)

All'interno del MERCATINO  
(innov)ATTIVO presentiamo

## L'angolo del benessere psicologico



2 Settembre 2012  
ore 11,00 - 12.00

PARTECIPAZIONE GRATUITA

## Contatti

Dott.ssa Fabiana Lefevre, Psicologa  
mobile **392/9292955**  
email: [fabiana.lefevre@gmail.com](mailto:fabiana.lefevre@gmail.com)

Dott.ssa Veronica Di Biagio, Psicologa  
mobile **329/7220788**  
email: [veronica.dibiagio@libero.it](mailto:veronica.dibiagio@libero.it)

Dott.ssa Ilaria Botti, Psicologa  
mobile **338/4021233**  
email: [ilariabotti@yahoo.it](mailto:ilariabotti@yahoo.it)

# La Psicologia del Benessere



**Cosa si intende per salute e benessere?**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito la **salute** come :  
"uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o infermità".

Questa definizione ci introduce ad una **visione globale ed integrata** della salute e del benessere: salute e benessere dipendono dall'armonica interdipendenza dei vari aspetti della vita in un processo di aggiustamento ed adattamento continui.

In ambito psicologico, lo studio del **benessere soggettivo** ha evidenziato come gli indicatori oggettivi (reddito, salute, condizioni sociali...) non sono sufficienti a garantire il benessere e la soddisfazione, enfatizzando il ruolo fondamentale delle risorse e potenzialità dell'individuo nel determinare il suo stato di benessere.

Dunque, **la qualità della vita ed il benessere sono concetti relativi**: ogni individuo ne elabora una visione personale, stabilendo priorità, e affrontando ciò che gli accade sulla base delle proprie caratteristiche psicologiche.

Non possiamo quindi sapere come contribuire al nostro stato di benessere personale, senza chiederci **cosa significa per noi star bene**, quali sono le cose veramente importanti nella nostra vita.

**È possibile costruire il proprio benessere?**



Migliorare la qualità della propria vita è possibile, ma per far questo è necessario assumere un **ruolo attivo nella promozione del proprio benessere** personale. È un'azione consapevole che necessita di impegno nel migliorare le abitudini, gli atteggiamenti o gli aspetti della vita quotidiana che ostacolano il nostro "star bene", esercitando un atteggiamento di cura verso se stessi e sviluppando la necessaria consapevolezza delle proprie risorse in un processo di sviluppo personale.

Lo **star bene** diventa quindi non un evento casuale ma una **conquista**, un percorso che coinvolge la persona sia sul piano emotivo che fisico, cognitivo e relazionale, permettendo di vivere con pienezza la propria vita.

## OBIETTIVI DELL'INCONTRO

**Imparare a prendersi cura del proprio benessere**

Alla luce di queste considerazioni l'incontro si propone come uno **spazio di**



**confronto** e d'un'occasione per dedicare maggior cura a noi stessi, acquisendo maggiore consapevolezza di

come **nutrire il nostro benessere**, per imparare a chiederci "come sto?" senza dare risposte distratte ed automatiche ma frutto di una reale attenzione verso se stessi.

*A cura di*

Dott.ssa Fabiana Lefevre  
Dott.ssa Veronica Di Biagio  
Dott.ssa Ilaria Botti