

## CONSULENZA PSICOLOGICA E ONLINE

La consulenza psicologica è un intervento breve, delimitato nel tempo e realizzabile in pochi colloqui, quantificabili in base alla complessità della problematica del cliente e all'obiettivo specifico che stabiliamo insieme. Solitamente si tratta di difficoltà relazionali o emotive o preoccupazioni attuali, non necessariamente patologiche, percepite sul lavoro, in famiglia, in un rapporto di coppia, verso le quali le persone hanno difficoltà a prendere una decisione, e questo comporta un peso nel qui ed ora.

La consulenza psicologica consiste in:

1. alcuni colloqui di valutazione per comprendere il problema del cliente.
2. un'attività di problem-solving, volta a formulare un parere sui possibili interventi da intraprendere.

La consulenza psicologica è ciò che può aiutarti a identificare il nucleo generativo del problema e a facilitarti nel prendere una decisione consapevole sulla soluzione da applicare. Questo servizio può aiutarti a sviluppare una strategia di problem solving utile anche per problematiche future.

Questa attività di consulenza può essere svolta online: piattaforme internet, come zoom, skype, offrono la possibilità di intraprendere un percorso psicologico a distanza, pur garantendo massimo rispetto e riservatezza per la persona che ne usufruisce. Pertanto sono considerati interventi importanti quanto quelli tradizionali, purché erogabili nel rispetto di quanto previsto dal codice deontologico della professione psicologica.

La consulenza online è ideale per tutte le persone che si trovano impossibilitate a raggiungere fisicamente il mio studio per qualsiasi motivo (di comodità, di distanza geografica o altro ancora), ma che desiderano ugualmente usufruire di un aiuto psicologico.