

## Le stonature



Stress

Ansia e paura

Rabbia

Tristezza

Senso di colpa, gelosia

Problematiche legate alla sessualità

Disturbi del sonno e alimentari

Somatizzazioni

Disagi causati da eventi di vita

Autostima non equilibrata

Difficoltà relazionali

Difficoltà di coppia, familiari

Elaborazione del lutto

Problematiche lavorative e scolastiche



## Accordi e armonia

Uno spazio di ascolto

Uno spazio per sé

Nessun giudizio

Conoscenza di sé

Chiarezza sui meccanismi relazionali

Sostegno

Strumenti per il benessere psicofisico

Dare un senso

Sintonizzarsi con le emozioni e gestirle

Rilassamento

Valorizzazione delle risorse personali

**Dott.ssa Francesca Fontanella**

Sostegno psicologico individuale, di coppia, familiare; consulenza psicologica; interventi preventivi; abilitazione e riabilitazione.

*Sono garantiti tempi di attesa ridotti.*



Studio di Psicologia  
Dott.ssa Francesca Fontanella  
Corso Rosmini, 92—Rovereto  
Ord. TN nr.833 sez.A

## RIACCORDARSI CON LA VITA



Una soluzione dalla  
psicologia

Per saperne di più:

Cell.: 345 3741840

E-mail: fontanella.francesca@gmail.com

<https://www.facebook.com/francesca.fontanella.psicologo>



*Dallo psicologo per sostegno e consulenza. E non solo.  
Dallo psicologo per prevenzione e cura di sé*

## **Lo psicologo è un *accordatore***

Gli strumenti musicali, per offrire un suono armonico e piacevole, hanno bisogno di essere periodicamente accordati.

**Lo psicologo ti aiuta a  
riaccordarti alla tua vita  
e ascolta il suono della tua storia.**

## **Lo psicologo è un *artigiano***

Come un artigiano, lo psicologo ha una cassetta di strumenti. Non utilizza gli stessi strumenti per ogni storia e adatta il suo lavoro alla persona.

**Ogni percorso psicologico è  
un pezzo unico.**

## **Il lavoro psicologico come *prova generale***

Nello studio dello psicologo si crea un microcosmo modellato sulle tue caratteristiche personali.

Puoi vivere, in un **ambiente protetto, accogliente e non giudicante** e all'interno di una relazione diversa da ogni altra, il tuo repertorio di comportamenti, emozioni e pensieri; puoi **allenarti** a gestire le diverse parti di te, a **valorizzare** le tue risorse e a fare tesoro dei tuoi limiti.

### **Sfatiamo la credenza!**

**Non è vero che...**

Lo psicologo si occupi solo di disagio psicologico!

Rivolgersi ad uno psicologo per conoscere se stessi e prevenire i disagi psicologici che possono incorrere nell'arco di vita è un modo molto saggio di avere cura di sé.

### **Sfatiamo la credenza!**

**Non è vero che...**

Si debba andare dallo psicologo per anni!

Un percorso che offra strumenti per un'autonoma conoscenza e gestione di sé e sostegno professionale, può avere durata breve e non necessitare di una cadenza regolare.

### **Sfatiamo la credenza!**

**Non è vero che...**

Andare dallo psicologo sia molto costoso!

Lo è molto di più tentare soluzioni alternative e fai da te. Una buona prevenzione consente di risparmiare tempo e denaro in successivi interventi più onerosi e invasivi.