

Spazio Cognitivo

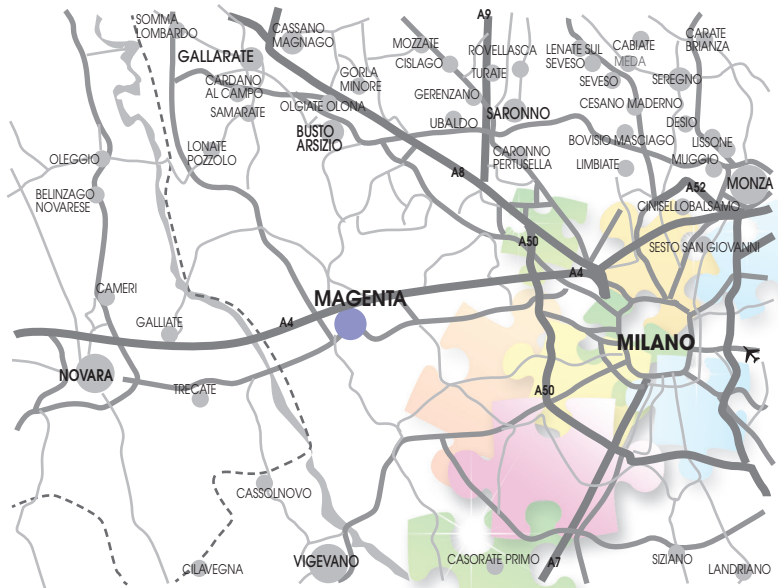
Studio di psicologia e psicoterapia cognitiva

Via Espinasse, 12
Magenta (MI)

www.spaziocognitivo.it
info@spaziocognitivo.it

Dott.ssa **Federica Garavaglia**
Cell.: 349 5282206

Dott.ssa **Valeria Garavaglia**
Cell.: 340 3721037



COME ARRIVARE:

In Treno:

a 100 mt. dalla Stazione Ferroviaria di Magenta,
linea Milano-Torino (ferrovie dello Stato)

In Auto:

Autostrada A4 Uscita Marcallo-Mesero
seguire per Magenta

In Pullman:

fermata Movibus via Espinasse

Spazio Cognitivo

Studio di psicologia e
psicoterapia cognitiva

**BENESSERE
PREVENZIONE
AIUTO PSICOLOGICO**

Dott.ssa **Federica Garavaglia**
Psicologa - Psicoterapeuta

Dott.ssa **Valeria Garavaglia**
Psicologa



Spazio Cognitivo

Studio di psicologia e psicoterapia cognitiva

Uno spazio dedicato alla psicologia della salute, alla prevenzione, all'aiuto psicologico e alla formazione. Oltre a rivolgersi alle situazioni di disagio, si pone come riferimento per tutti coloro che desiderino accrescere il proprio benessere nei vari contesti di vita: famiglia, scuola, sport, azienda.

Finalità ed obiettivi

Costruire uno spazio fisico e psicologico centrato sull'ascolto e sulla cura delle relazioni

Accompagnare l'individuo nella conquista del benessere psico-fisico e psico-sociale lungo tutto il ciclo di vita

Favorire le possibilità di ciascuno di effettuare scelte consapevoli e autonome, sulla base delle proprie risorse e delle proprie necessità



Benessere

- Percorsi di rilassamento psico-fisico
- Percorsi di Mindfulness
- Corsi di aggiornamento e formazione
- Potenziamento cognitivo attraverso il Metodo Feuerstein
- Consulenze in ambito aziendale (valutazione stress lavoro correlato, formazione, career counseling)

Prevenzione

- Percorsi psico-educativi in ambito scolastico (bullismo, affettività e sessualità, educazione alimentare)
- Percorsi di screening a scuola sulle Difficoltà di Apprendimento
- Orientamento scolastico e professionale
- Bilancio di Competenze per adulti lavoratori

Aiuto Psicologico

- Valutazioni psico - diagnostiche
- Consulenza e sostegno psicologico per bambini, adolescenti e adulti
- Psicoterapia individuale per i principali disturbi (disturbi d'ansia, attacchi di panico, depressione, disturbi del comportamento alimentare, disturbi ossessivo-compulsivi, ...)