

Buongiorno,

Innanzitutto sono Tania Braga, una Psicologa, iscritta all'Albo dell'Emilia Romagna, tanto per essere precisi. Nella mia vita professionale dondolo quotidianamente tra le mie due identità: collaboro con una società di formazione e consulenza alle aziende, da un lato, e faccio la Psicologa, nel senso più puro del termine, dall'altro.

Ciò di cui mi occupo non è riassumibile né categorizzabile, sono mondi, universi, galassie... Mi occupo delle persone... E come si può riassumere il mondo che c'è dietro i nostri occhi e sotto la nostra pelle?!?!

Mh, ci provo? Bé, se ci dovessi provare, potrei riassumere così:

- Sostegno psicologico: stati d'ansia, stati depressivi, separazione e divorzi, accettazione dell'orientamento sessuale, percorsi per adolescenti e per anziani, problematiche legate al comportamento alimentare e così via, nella (purtroppo) infinita lista delle difficoltà che affliggono cuore, anima e mente.
- Miglioramento della qualità della vita: percorsi di "rivoluzione personale" (a me piace chiamarla così ;) ) nei quali l'obiettivo è lavorare sulla sfera personale/professionale che sentiamo essere carente e/o insoddisfacente e che vorremmo veder germogliare, prima, e maturare, poi.
- Corsi intensivi per smettere di fumare: percorsi di gruppo ed individuali basati su tecniche cognitivo-comportamentali vincenti nella lotta alla sigaretta, dieci incontri suddivisi in una prima fase di scalaggio ed una successiva di mantenimento (il prossimo partirà ad Ottobre 2014... Stay toned!)
- Percorsi per perdere peso: la mia metodologia di lavoro riguarda la doppia azione sulla mente e sul corpo (tecniche cognitivo-comportamentali, espressivo-corporee e lavoro sulle emozioni profonde unite a massaggi linfodrenanti e dimagranti) in quanto l'unica modalità per ottenere risultati effettivi e mantenuti nel tempo è spezzare la dicotomia corpo/mente e renderli una squadra vincente nel raggiungimento del peso forma.

Eccomi qui! In poche righe, la mia vita professionale!