MI PRESENTO

Mi chiamo Stefania Bergnoli e sono una psicologa clinica iscritta all'Albo dell'Ordine degli Psicologi del Veneto sez. A con il n. 11595.
Ho sempre ritenuto che la relazione d'aiuto, per coloro che la ricevono, sia non solo un supporto per il disagio ma anche un'opportunità di crescita e di cambiamento. Per questo ho coronato il mio sogno di poter aiutare chi ne ha di bisogno, laureandomi in psicologia e iscrivendomi poi alla scuola di specializzazione in psicoterapia.

Sono inoltre sessuologa clinica e consulente di coppia, iscritta all'albo SISES- Società Italiana di Sessuologia ed Educazione Sessuale.
Ho condotto gruppi inerenti le tematiche della relazione e della sessualità e attraverso queste esperienze ho potuto approfondire l'ambito relativo all'intimità e alle sue dinamiche.

Sono laureata in Pedagogia e ho conseguito il titolo di Tutor dell'apprendimento.
Sto proseguendo la mia formazione in Psicoterapia Cognitivo- Comportamentale presso la scuola di specializzazione Acabs di Brescia.

Ho svolto parte della mia esperienza formativa presso l'UOC di Neuropsichiatria infantile e Psicologia dell'età Evolutiva, ULSS 9 Scaligera.
Attualmente opero come specializzanda presso l'Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata, reparto di Psichiatria- Verona.

IL MIO APPROCCIO

La Terapia Cognitivo-Comportamentale (Cognitive-Behavior Therapy, CBT) è ritenuta un modello efficace a livello internazionale per poter affrontare e trattare molte tematiche psicologiche dell'individuo.

Nello spazio protetto, che è quello dello studio dello psicologo, si identificano gli schemi, le modalità di pensiero, le emozioni e i comportamenti che danno origine ai disagi personali.
Le problematiche emotive sono spesso il prodotto di una “rappresentazione cognitiva” degli eventi e del significato che a questi noi diamo. La conseguenza che ne deriva è quella di vivere emozioni disadattive come ad esempio l'ansia, la colpa e la depressione. Pertanto l'intervento dello psicologo è volto ad individuare gli schemi disfunzionali e ad evidenziare l'interpretazione distorta della realtà che la persona ha formulato.

L'obiettivo, attraverso una modalità attiva ed efficace, è quello di liberare l'individuo da questo circolo vizioso, dalle convinzioni assolutistiche e rigide, aiutandolo ad imparare modalità di pensiero diverse e funzionali per diventare responsabili del proprio benessere emotivo.

Di che cosa mi occupo/ambiti d'intervento

Consulenza psicologica Sostegno psicologico

Nella consulenza psicologica (ed eventualmente sessuologica rivolta al singolo o alla coppia), vengono presi in esame e discussi gli aspetti della situazione di disagio che la persona sta

vivendo; l'intervento è di breve durata e l'obiettivo è quello di promuovere il benessere benessere generale della persona.

L'eventuale successivo percorso di sostegno psicologico si focalizza nel dare un significato alle difficoltà e al disagio che la persona sta attraversando in quel momento particolare della propria vita.

Il fine di questo intervento di sostegno è quello di favorire le persone nella comprensione di se stesse affinché possano migliorarsi. Questo avviene nel fornire loro gli strumenti per gestire in modo autonomo le problematiche che stanno vivendo.

AREE DI INTERVENTO

Bambini

Mi occupo di:

- Valutazione e trattamento dei Disturbi specifici dell'apprendimento quali dislessia, disortografia, disgrafia e discalculia;
- Valutazione e trattamento delle difficoltà scolastiche, percorsi di potenziamento per il metodo di studio e la motivazione allo studio;
- Valutazione ed intervento per ciò che riguarda i deficit di attenzione, concentrazione ed iperattività;
- Regolazione emotiva e problematiche comportamentali quali aggressività, comportamenti oppositivi e/o provocatori e difficoltà nel rispettare le regole condivise;
- Ansia scolastica, ansia generalizzata, ansia da separazione, paure;
- Sostegno alla genitorialità per problematiche relative al contesto scolastico e familiare.

Adolescenti

Mi occupo di:

- Valutazione e trattamento delle difficoltà scolastiche,
- Percorsi di potenziamento per il metodo di studio e per la motivazione allo studio;
- Orientamento scolastico;
- Problematiche scolastiche;
- Ansia scolastica, ansia generalizzata, ansia sociale;
- Paure
- Educazione affettiva e sessuale;
- Crisi d’identità;
- Disagio nelle relazioni con i pari, situazioni di isolamento;
- Disagio nei confronti del proprio corpo;

- Rinforzo dell'autostima e della motivazione;
- Sostegno alla genitorialità per tematiche relative al contesto scolastico e familiare;

Adulti

Mi occupo di:

- Difficoltà personali, familiari, lavorative;
- Situazioni di cambiamento o difficoltà nel prendere decisioni (relative alla vita personale, familiare o lavorativa);
- Difficoltà relative al ciclo di vita (separazione, gravidanza, nascita, nuovi legami sentimentali); - Ansia e fobie;
- Problematiche sessuologiche e di relazione di coppia o del singolo;
- Consulenze psicopedagogiche per genitori ed educatori.