

## **CHI SONO**

**Dott.ssa Patrizia Marzola Psicologa e Neuropsicologa Del Benessere®**

**Iscritta all'Albo degli Psicologi E.R. N° 3524**

*Il Neuropsicologo del Benessere® è un professionista che applica le conoscenze in neuroscienze e neuropsicologia all'ambito della psicologia del benessere e della psicologia della performance.*

*È preparato sulle diverse tecniche di rilassamento, sulla mindfulness, sul biofeedback, coaching e training neurocognitivo.*

**Sede Operativa** Vicolo Zuccheri, 11 43036 Fidenza (Pr)

**Tel.** 0521 202361 **Cel.** 3281971882

**Mail** [info@patriziamarzola.it](mailto:info@patriziamarzola.it)

**Sito web** [www.psicologiaecomunicazione.it](http://www.psicologiaecomunicazione.it)

## **LE MIE SPECIALIZZAZIONI**

- Psicologa clinica
- Neuropsicologa del benessere®
- Attività assiste con gli animali – *Pet Therapy*

## **AMBITI DI INTERVENTO**

- Clinico
- Organizzativo
- Sicurezza sul lavoro – Valutazione rischio da stress lavoro correlato

## I MIEI CLIENTI

- **Clinica:**
  - Promozione del benessere agendo sui problemi legati a dinamiche di stress, ansia e depressione.
  - Percorsi individualizzati di sviluppo personale; percorsi di carriera.
  - Problemi di coppia.
  - Incontri individuali e di gruppo.
  
- **Azienda:**
  - Da contesti piccoli a realtà di multinazionali.
  - Azione su problemi e conflitti che causano abbassamento di produttività, assenteismo, turnover.
  - Stimolare la motivazione al lavoro. Creare gruppi di lavoro efficaci ed efficienti. Interventi di Benessere Organizzativo.
  - Sostegno Psicologico Aziendale a livello individuale.
  - Far fronte a problemi derivanti da mobbing, burnout, stress lavoro correlato.
  - Relazioni tra le Risorse Umane.
  - Sviluppo del Team.
  - Sviluppo Personale.
  - Motivazione e Autostima.
  - Training di benessere in azienda: mindfulness; tecniche di rilassamento muscolare.
  - Formazione.

## LA MIA METODOLOGIA DI LAVORO

La duplicità dei contesti di clinica e aziendale mi ha permesso di sviluppare una visione completa delle specifiche dinamiche dell'essere umano.

Il mondo aziendale con le sue realtà produttive implicano una visione aperta al cambiamento, flessibile che si muova rapidamente, insieme all'avanzamento delle tecnologie e dell'ambiente.

Ma l'essere umano rimane sempre un essere umano e, come tale, può trovare ostacoli in questo processo di adattamento. Freni legati alla resistenza al cambiamento, alla difficoltà, nel comprendere appieno, una realtà produttiva complessa che impone, per la sua nascita e successiva crescita, lo sviluppo di altre competenze non strettamente legate al ruolo per il quale si trova ad operare.

Parlare di competenze trasversali significa padroneggiare gli strumenti della comunicazione, della creatività. Ma avere anche, un bagaglio di resilienza che aiuti e supporti nella gestione dello stress dovuto alle richieste del proprio ambiente di vita: lavorativo e privato.

Lavorare in contesti organizzativi significa lavorare con le persone per le persone. Senza dimenticare mai, che in azienda si portano con sé tutto il proprio bagaglio di esperienze e di cultura che possono essere punti di forza ma anche, al contempo, ostacoli per il soggetto e quindi, poi l'intera organizzazione.

Dunque, lavorare sul benessere organizzativo significa aiutare la persona a riconoscere i propri punti di forza per poterli sviluppare e potenziare. A beneficio personale e al raggiungimento degli obiettivi condivisi all'interno dell'organizzazione stessa.

## **L'APPROCCIO TEORICO-PRATICO**

### **Orientamento cognitivo-comportale. Psicologia positiva e teoria del benessere.**

Argomento privilegiato della psicologia positiva è il benessere inteso come: punti di forza e risorse personali, chiede a noi stessi un adattamento dinamico, quindi ad azioni, che abbiano per noi un vero significato, così che possiamo concentrarci sulle nostre azioni (flow inteso come funzionamento ottimale, siamo così concentrati su un compito che tutto il resto passa sotto soglia), ed ecco allora che cerchiamo attivamente il cambiamento, lo vogliamo, lo desideriamo, come una necessità perché sappiamo che ci arricchisce. Perché il cambiamento fa parte dello stato naturale delle cose: tutto cambia, sempre e di continuo.

Ho scelto questo approccio perché punta sulla pratica e pone la persona al centro del suo cambiamento. Il focus è sul presente. L'obiettivo è fornire strategie pratiche per aiutare l'individuo a capire come fare per ritrovare il proprio benessere in tutti i suoi ambiti di vita.

L'obiettivo della mia metodologia è dare strategie pratiche ed efficaci per aiutare a raggiungere gli obiettivi.

## **DOVE CONOSCERMI MEGLIO**

Il mio sito [www.psicologiecomunicazione.it](http://www.psicologiecomunicazione.it)

- [Servizi](#)
- [Unione di psicologia aziendale e psicologia clinica](#)
- [Chi sono](#)
- [La mia filosofia di lavoro](#)