



## **STUDIO PSICOLOGIA & COMUNICAZIONE**

### **VIVI IL TUO BENESSERE**

**Dott.ssa Patrizia Marzola**

**Psicologa e Neuropsicologa Del Benessere®**

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

Sede Operativa Fidenza (Pr)

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 Assistite con gli Animali – Pet Therapy

### **AMBITI DI INTERVENTO**

- Clinico
- Organizzativo
- Valutazione Stress Lavoro Correlato
- Benessere in azienda e Benessere lavoratori
- Performance e Talento
- Cambiamento organizzativo
- Crescita personale
- Problemi sul lavoro
- Risolvere i conflitti

## CHI SI RIVOLGE A ME?



Le persone che si rivolgono a me vogliono cambiare.

Che sia il mondo azienda, che sia il singolo individuo, ciò che li accumuna è la necessità di agire per un cambiamento che sia immediato, che possa dare sollievo alla situazione che ha creato malessere.

Passare da una condizione che impedisce e ostacola il benessere ad un nuovo potere personale che ridà nuova linfa alla propria vita. Lo scopo ultimo è riprendere il comando della propria vita.

## COSA OSTACOLA IL CAMBIAMENTO PERSONALE?

Ansia, stress, problemi di umore sono solo la punta dell'iceberg, perché essi sono importanti campanelli che aiutano a prendere consapevolezza dell'esistenza di un problema. La consapevolezza è il primo passo che conduce al cambiamento, perché aiuta a trovare il coraggio e a dare la forza per mettere a fuoco il problema che ha allontanato la persona dalla propria felicità.

## QUALI SONO LE CAUSE DELLA SOFFERENZA EMOTIVA?

Vita privata e lavorativa si intrecciano, s'incatenano tra loro, alimentando spesso un tornado di conseguenze negative.

Immagina un sasso che rotola impotente da una scarpata, va sempre più forte, al suo passaggio distrugge tutto ciò che di buono c'è intorno, ma, invece di bloccarlo, lo si lascia andare, guardando impotenti la distruzione che lascia al suo passaggio.

Così, come questo sasso, le convinzioni negative verso sé stessi e il mondo circostante hanno lo stesso potere distruttivo.

Le "cattive" abitudini mentali possono essere la causa di episodi di ansia, portare un abbattimento dell'umore, togliere il fiato dal senso di importanza che possono portare con sé.

Bassa autostima, scarse abilità sociali possono portare al sentimento di solitudine, aumentando così la frustrazione. Fino a sabotare la qualità delle relazioni affettive attraverso meccanismi di gelosia ossessiva o di dipendenza affettiva. Situazioni che portano spesso alla separazione, aumentando il senso di sfiducia verso sé stessi e gli altri.

Le difficoltà lavorative, talvolta, possono diventare così impregnanti, da ridurre fino ad eliminare la soddisfazione lavorativa, la gioia nel recarsi al lavoro. In questo caso si parla di *stress lavoro correlato* cosa lo alimenta?

- Cattiva organizzazione lavorativa
- Turnover
- Assenteismo
- Burnout
- Mobbing
- Clima relazionale difficile: conflitti, confusione di ruolo, sovrapposizione di mansioni, compiti non chiari, abilità di leadership confuse e poco chiare
- Il sentirsi persi, ovvero, non capire più che cosa desiderare per la propria vita lavorativa
- Il sentirsi soli, abbandonati, non capiti

### **COME RITROVARE IL PROPRIO BENESSERE INDIVIDUALE**

Individuata la o le cause, io ti aiuto a mettere in pratica le strategie che ti portano al cambiamento. Quali strategie? Parlare di strategie significa mettere a fuoco le tue abilità e le tue risorse personali, che la o le situazioni ti hanno fatto perdere.

È necessario anche affrontare le abitudini mentali che diventano automatismi antipatici che intrappolano in una rete a maglie strette dalle quali si è convinti di non poterne uscire.

Dunque, le strategie sono esercizi, allenamenti che aiutano ad affrontare tutto questo.

### **QUALI STRATEGIE?**

Cognitive e comportamentali. Cosa significa.

**Sono strategie cognitive** tutte quelle attività che portano allo sviluppo di un nuovo atteggiamento mentale ovvero un nuovo approccio ai problemi della vita quotidiana passare da una condizione di diffidenza e di pessimismo ad una condizione di ottimismo che permette di individuare non solo il problema ma anche portare l'attenzione sulla soluzione.

**Sono strategie comportamentali** tutte quelle che aiutano a ridurre l'ansia e a riportare la calma necessaria per riprendere il contatto con sé stessi le proprie emozioni. Agire sullo stress facendo anche esercizi di rilassamento muscolare, praticando la mindfulness, o utilizzare Biofeedback-Training.

## **COME RITROVARE IL PROPRIO BENESSERE IN AZIENDA**



Ci sono diverse strade che si possono intraprendere.

Come punto di partenza suggerisco un'attenta valutazione dello stress lavoro correlato perché consente di capire dove il benessere dei lavoratori è compromesso.

Da questa prima indagine si possono pensare ad azioni pratica per intervenire sul benessere in azienda.

### **Queste azioni possono essere:**

- Incontri individuali con la psicologa in azienda per approfondire o portare alla luce eventuali problemi sul lavoro
- Percorsi di benessere sottoforma di momenti di rilassamento come ad esempio mindfulness
- Work shop mirati a trasmettere competenze di resilienza, per aiutare i lavoratori a ritrovare energia, motivazione, far emergere il talento, migliorando la performance individuale e di gruppo
- Agire sui conflitti sul lavoro.

### **IL PRIMO PASSO: COME PARTIRE?**

**Parliamone insieme:** che sia una tua situazione personale o che riguardi la tua azienda. Lasciati guidare al fine di aiutarti a trovare la soluzione efficace e a metterla in pratica.

Basta arrabbiarti, è ora di agire! Ricorda che, piccoli passi portano a grandi ed immediati cambiamenti.

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

Visita il mio sito [www.psicologiaecomunicazione.it](http://www.psicologiaecomunicazione.it)

fai un viaggio nel mondo del benessere

## APPROFONDIMENTI

### 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.

**Dunque, la base della mia metodologia è volta a dare strumenti pratici ed efficaci per aiutare a raggiungere gli obiettivi che si desiderano, in modo realistico, centrati sul presente e sulla realtà.**