ReMind

MIRNA VILLA

Ho iniziato la mia formazione nel campo psicologico iscrivendomi all'Università di Padova dove ho conseguito la Laurea in Psicologia Clinica e di Comunità. Successivamente, grazie anche alle esperienze di tirocinio e lavorando in più ambiti (consultorio familiare, clinica del lavoro, scuole superiori), ho maturato la decisione di approfondire l'ambito clinico frequentando il Centro E. Berne di Milano dove mi sono specializzata in Analisi Transazionale e terapia della Gestalt. Ho inoltre conseguito l'attestato di esperta in educazione sessuale presso l'AISPA (Associazione Italiana Sessuologia e Psicologia Applicata) e gli attestati di I e II livello EMDR presso l'Associazione EMDR Italia.

Da oltre 20 anni svolgo la mia attività professionale sia in ambito pubblico che privato, accompagnando le persone a conquistare il benessere psicologico attraverso un percorso di sostegno psicologico o di una psicoterapia.

La mia teoria di riferimento è l'Analisi Transazionale, un approccio che vede al centro l'individuo e la scoperta delle sue risorse e potenzialità, e che fornisce alla persona strumenti semplici da comprendere e da utilizzare per decidere cosa cambiare nella propria vita e come affrontare poi tale cambiamento. Nel corso della vita, infatti, si possono attraversare periodi in cui si sperimenta ansia, paura, preoccupazione, malessere o, più semplicemente, avvertire che il nostro modo di funzionare "non funziona più". In questi casi, un percorso di psicoterapia consente alla persona di trovare uno spazio di ascolto, di confronto, ma soprattutto di trovare insieme nuove letture ed eventuali alternative al proprio modo di essere.

Un percorso di psicoterapia permette:

- Di comprendere la propria storia personale, facendo luce su quanto del nostro modo di essere ad oggi dipende dal nostro passato;
- Di dare un significato al proprio disagio, al proprio comportamento ma anche di scoprire le emozioni autentiche che li sottendono così da mettere in comunicazione ed integrare la parte emotiva, quella cognitiva ed il comportamento, risolvendo situazioni di blocco;
- Di scegliere come vogliamo essere. Non credo, infatti, esista un modo giusto o sbagliato di essere, ma con la psicoterapia è possibile scegliere come si vuole diventare tenendo conto delle proprie fragilità ma anche dei propri bisogni e desideri più profondi.

PER INFORMAZIONI
Via Ettore Andreis 74, Desenzano del Garda (BS)
Corso Martiri della Libertà 40, Montichiari (BS)

T. +39 339 6324262
M. studioremind.desenzano@gmail.com