

LARA RIZZO



Mi sono laureata in Psicologia del lavoro presso l'Università degli studi di Padova, mi sono specializzata poi in Massaggio Psicosomatico presso la Scuola di Riza Psicosomatica di Milano e ho conseguito un corso di Alta Formazione presso l'APL in Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) per la gestione dello stress a Milano. Essendo molto interessata a questa tematica e ad ottenere strumenti validi per la sua gestione, ho conseguito anche il Diploma di Training Autogeno presso FCP (formazione continua in psicologia).

Sto frequentando l'ultimo anno della scuola di specializzazione in Psicoterapia Funzionale SEF di Padova.

Ho ritenuto utile scegliere un indirizzo che mi potesse fornire degli strumenti di lavoro, che vanno al passo con le scoperte neuroscientifiche, per aiutare la persona ad entrare in contatto con il proprio corpo e il proprio sentire.

Ho quindi scelto questo indirizzo perché ho sempre creduto ad un approccio psicocorporeo della persona, che viene vista nella sua globalità. Il Sé, infatti, si esprime attraverso l'aspetto emotivo, cognitivo, posturale, e attraverso il sistema nervoso e neurovegetativo. Avranno quindi molta importanza nella terapia, oltre all'aspetto cognitivo ed emotivo, anche il respiro, il tono muscolare, la postura, la voce.

La Psicoterapia Funzionale parte dal presupposto che non c'è un funzionamento mente-corpo di tipo piramidale dove la mente controlla tutto dall'alto, ma è di tipo circolare, dove tutti i piani psicocorporei contribuiscono in ugual modo alla complessa organizzazione dell'organismo.

Questo approccio mi permette quindi di aiutare le persone ad ottenere dei benefici su tutti i piani del Sé.

Ho conseguito anche una specializzazione nella valutazione stress lavoro correlato, presso l'Istituto Vega Formazione di Mestre, per identificare, valutare e gestire i rischi per la salute e la sicurezza dei lavoratori legati all'ambiente lavorativo.

Grazie anche alla mia formazione originaria in psicologia del lavoro, collaboro con le aziende, creando dei corsi in merito alla comunicazione, la gestione dello stress e la gestione dei conflitti.

"Non si può guarire la parte senza curare il tutto" - Platone