



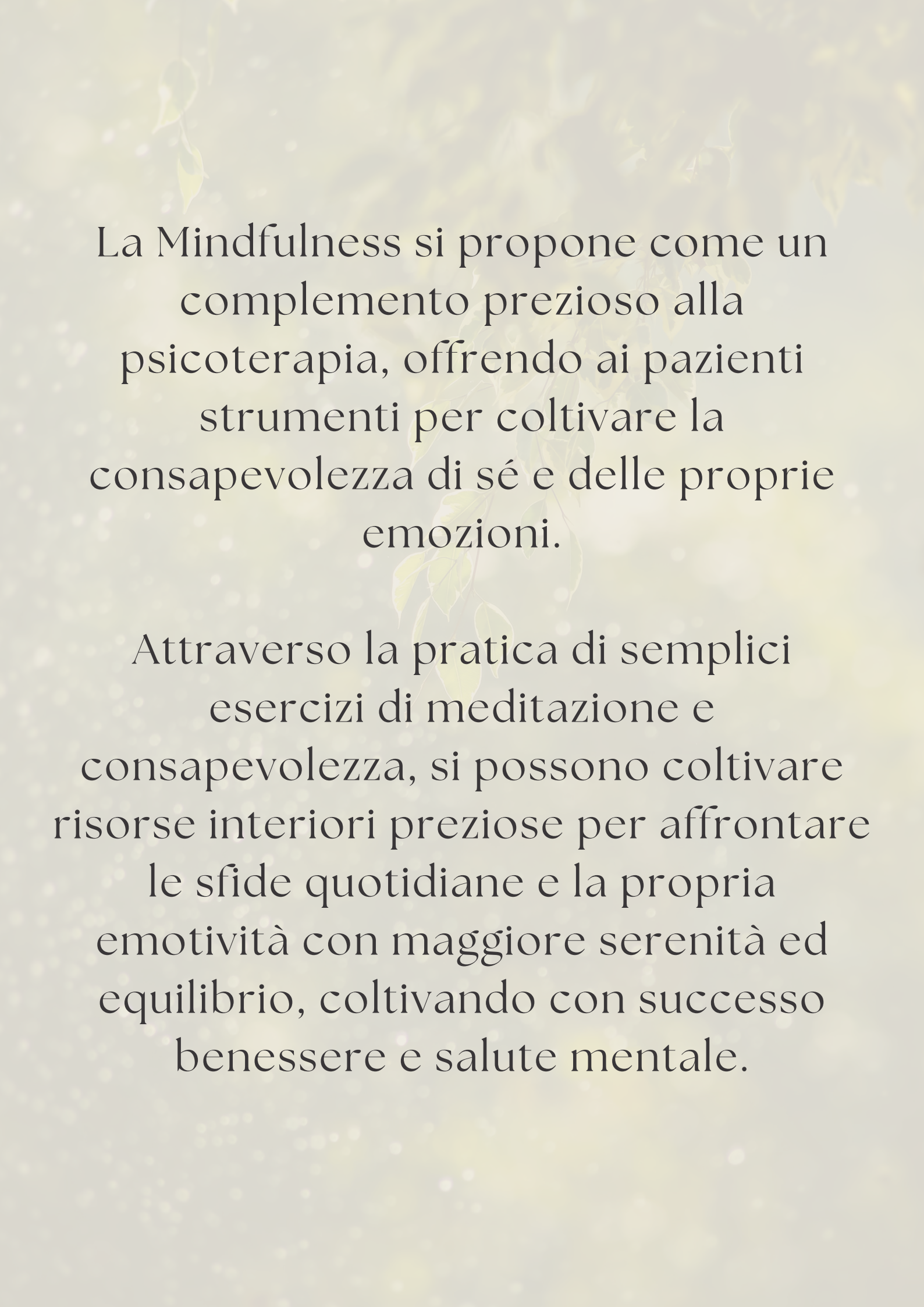
PERSONAL SUSTAINABILITY INSTITUTE

MINDFULNESS IN PSICOTERAPIA: UN PERCORSO INTEGRATO PER IL BENESSERE DEI TUOI PAZIENTI





Aiuta i tuoi pazienti
*a coltivare il loro benessere e la loro
sostenibilità personale.*



La Mindfulness si propone come un
complemento prezioso alla
psicoterapia, offrendo ai pazienti
strumenti per coltivare la
consapevolezza di sé e delle proprie
emozioni.

Attraverso la pratica di semplici
esercizi di meditazione e
consapevolezza, si possono coltivare
risorse interiori preziose per affrontare
le sfide quotidiane e la propria
emotività con maggiore serenità ed
equilibrio, coltivando con successo
benessere e salute mentale.

I BENEFICI DELLA MINDFULNESS:

- Riduzione dello stress e dell'ansia: la Mindfulness aiuta a gestire le emozioni negative, favorendo una maggiore calma interiore e una migliore gestione delle situazioni difficili.
- Migliore gestione delle ricadute: la consapevolezza dei propri trigger e schemi mentali facilita la prevenzione delle ricadute e la gestione dei sintomi.
- Aumento della self-compassion: la Mindfulness aiuta a sviluppare un atteggiamento di gentilezza e compassione verso sé stessi, favorendo l'accettazione di sé e delle proprie difficoltà.
- Migliore comunicazione con il/la terapeuta e le proprie persone significative: la capacità di osservare e descrivere le proprie esperienze facilita una comunicazione accogliente, empatica e assertiva.

QUALI SONO I VANTAGGI PER TE?

- Strumento complementare: la Mindfulness offre un complemento prezioso alla terapia, favorendo il raggiungimento degli obiettivi terapeutici.
- Migliore comunicazione con i pazienti: la pratica della Mindfulness facilita la comunicazione con i pazienti e la comprensione di sé stessi.
- Potenziamento del lavoro terapeutico: la Mindfulness può contribuire a migliorare e preservare i risultati a lungo termine.

QUALI SONO I VANTAGGI PER I TUOI PAZIENTI?

- Percorso integrato: la Mindfulness si integra perfettamente con la terapia in corso, offrendo ai pazienti strumenti aggiuntivi per il proprio benessere.
- Accompagnamento a una pratica quotidiana, intenzionale e su misura di benessere e conseguente empowerment dell'agente terapeutico.
- Prezzo agevolato: un'occasione accessibile per sperimentare i benefici della Mindfulness pari al 50% per tutto il periodo della terapia e con uno sconto del 20% a terapia conclusa.

CONVENZIONI E AGEVOLAZIONI PER I TUOI PAZIENTI

Offriamo percorsi di Mindfulness a prezzo agevolato per i tuoi pazienti.

Il percorso è strutturato in modo da integrarsi con la terapia in corso e comprende:

- Ciclo di incontri di gruppo online: Incontri settimanali condotti da professionisti qualificati, per introdurre alla Mindfulness e apprendere le principali tecniche di meditazione.
- Sessioni di pratica online: incontri di condivisione gruppo facilitati con l'obiettivo di condividere l'esperienza di avvicinamento alla pratica in un contesto protetto e non giudicante.
- Materiale didattico: Forniture di materiale didattico per la pratica autonoma.

COS'È IL PERSONAL SUSTAINABILITY INSTITUTE?

Il Personal Sustainability Institute è il side project dedicato allo sviluppo di una Pratica personale di Benessere di DLM Partners, studio associato di psicologi-psicoterapeuti specializzato in Psicologia del lavoro che affianca persone e professionisti nell'esprimere appieno il proprio potenziale e fare la differenza per se stessi, la comunità e l'ambiente.

Il Personal Sustainability Institute è un'Istituto, ma anche e soprattutto una comunità di Pratica trasversale e multimediale che ha come obiettivo quello di aiutare le Persone a sviluppare una Pratica adatta ai propri bisogni, alla propria individualità e alla proprio quotidianità.

Fondandosi sulla convinzione che non esiste una Pratica giusta o sbagliata, ma solo quella che fa più al caso nostro, i nostri professionisti, specializzati e certificati nell'ambito di psicologia-psicoterapia, yoga e mindfulness, contribuiscono con i loro diversi background a supportare ciascun individuo nella creazione della propria versione di vita benefica, ricca di valore e felice.

www.personalsustainabilityinstitute.org

psi.infopoint@gmail.com

Whatsapp: 3403768144 / 338 762 3308 /
3395952859