



Progetti 2022 Counseling

Counseling on line





COUNSELING ONLINE

Quando vuoi
Dove vuoi

Counseling

*Un consiglio al
telefono*

Incontri con esperti

*Psicologi
Nutrizionisti
Sportivi*

Counseling - *Un consiglio al telefono*

Sportello psicologico

Lo sportello, gestito da uno psicologo accreditato non ha finalità terapeutiche, permette alle persone di avere un momento dedicato in cui poter parlare con un professionista.

Lo psicologo non propone soluzioni già pronte, ma favorirà un percorso di consapevolezza che **aiuta gli individui ad attivare le proprie risorse e capacità personali per la soluzione di un problema che gli crea disagio**.

La durata di ogni incontro è di massimo 30 minuti.

Perchè?

E' un punto di ascolto per le persone e offre un sostegno in:

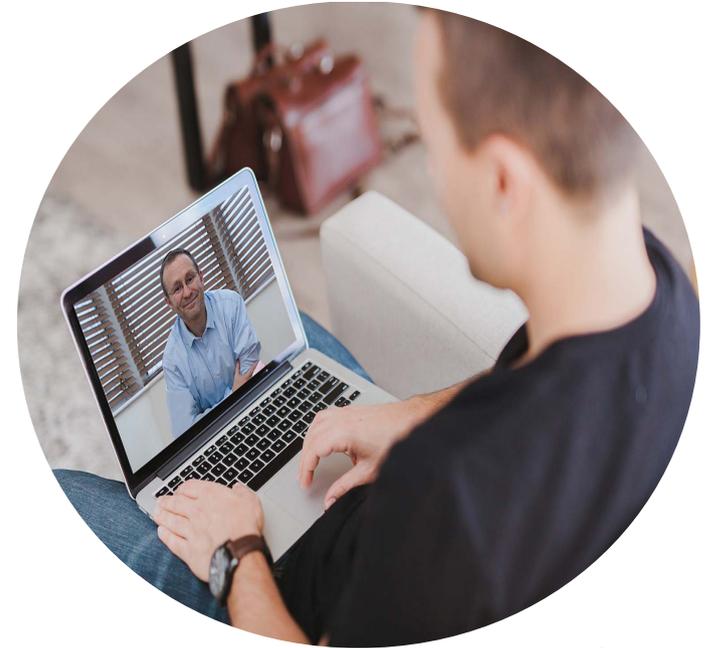
Situazioni difficili e di disagio

Difficoltà momentanee

Necessità di un confronto con esperti

Ricerca di una visione al di fuori del contesto quotidiano

Ricerca di maggiore tranquillità



Per chi?

Tutti, senza eccezioni

Counseling - *Un consiglio al telefono*

Sportello alimentare

Lo sportello, gestito da una biologa nutrizionista è uno sportello consulenziale online con la possibilità di avere consigli ed indicazioni personalizzate.

Partendo dalla redazione di un diario alimentare vengono analizzate le abitudini alimentari di ciascuno ed identificate le aree di miglioramento. Poi attraverso un colloquio costante con la persona il nutrizionista corregge eventuali errori alimentari, consiglia la persona verso scelte più sane e risponde a domande e curiosità.



Perchè?

Partendo dalle singole esigenze e dalle abitudini di ciascuno verranno date delle indicazioni su come migliorare o adeguare le proprie esigenze nutrizionali.

Il percorso diventa quindi personalizzato sui singoli obiettivi

Per chi?

Tutti, senza eccezioni

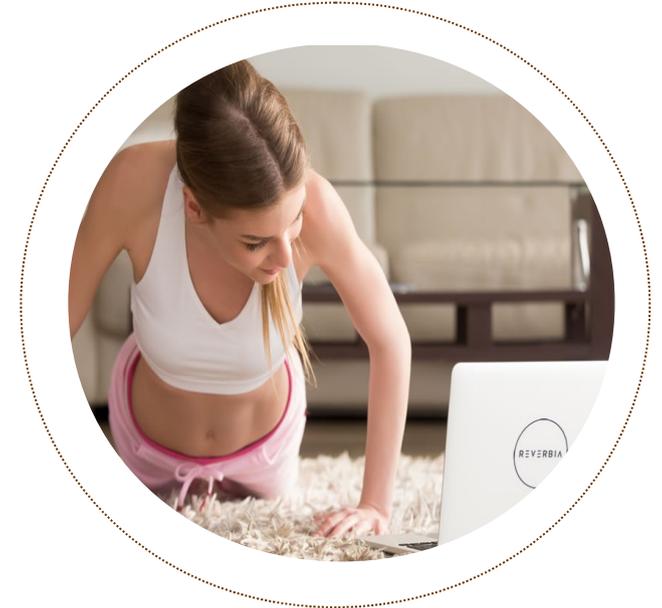
Counseling - *Un consiglio al telefono*

Sportello sport

Lo sportello, gestito da un personal trainer laureato ISEF, ha l'obiettivo di rispondere a domande e aprire un canale con un esperto per fornire un servizio legato alla salute fisica. Il PT darà consigli, mostrerà esercizi ed indirizzerà le persone verso un percorso di allenamento costante.

Viene impostato un vero e proprio piano di allenamento personalizzato studiato in base alle necessità, agli obiettivi di ciascuno e al livello di allenamento personale.

Partendo da una valutazione dello stato di allenamento viene impostata una tabella che le persone possono seguire in autonomia, che al raggiungimento dei diversi step di allenamento viene aggiornata.



Perchè?

Per la prevenzione ed il rafforzamento delle difese immunitarie lo sport è uno dei fattori essenziali, ma deve essere fatto seguendo i giusti consigli.

Per chi?

Tutti, senza eccezioni

 care up
Your wellness our wish