

# Dott.ssa Paola Bernasconi

PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

Mi affascina esplorare insieme alle persone i loro percorsi di vita e il loro mondo interno, alla ricerca di un autentico incontro con se stesse e di nuovi punti di vista. Credo nell'importanza della dimensione relazionale, anche nella stanza di terapia, che permette l'esperienza di riconoscimento alla base del benessere e del cambiamento.

## DI COSA MI OCCUPO

Nella mia attività di psicoterapeuta mi occupo delle problematiche dell'infanzia, dell'adolescenza, dello specifico appoggio alla genitorialità e di percorsi individuali con adulti. In alcuni casi trovo molto utile e proficuo integrare la psicoterapia psicodinamica con l'approccio terapeutico EMDR.

Mi occupo anche di promozione del benessere psicologico e relazionale e di prevenzione del disagio attraverso percorsi di gruppo presso agenzie educative.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Specializzazione in Psicoterapia psicoanalitica dell'infanzia e dell'adolescenza presso l'Istituto Psiba di Milano
- Sono abilitata all'utilizzo dell'**EMDR**, approccio terapeutico per la cura del trauma.
- Laurea Magistrale in Psicologia dello sviluppo e della comunicazione all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano
- Master in formazione psicodiagnostica: teorie e strumenti per **l'assessment** del funzionamento psicologico, presso A.R.P. Associazione per la ricerca in psicologia clinica, Milano

## ESPERIENZE LAVORATIVE

- **Dal 2008** svolgo attività clinica come libera professionista, rivolta a bambini, adolescenti, genitori e adulti.
- **Dal 2010** collaboro con la **Fondazione "Edith Stein"** onlus, presso il Consultorio Familiare di Seregno, per l'attività clinica con adolescenti e adulti. Inoltre conduco gruppi clinici con bambini e con adulti in sede e svolgo attività di formazione presso scuole e oratori attraverso percorsi di prevenzione e educazione alla salute.
- **Dal 2009** collaboro con **LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori)** Sezione provinciale di Milano per la conduzione di incontri di prevenzione al tabagismo e promozione degli stili di vita salutari nelle Scuole Primarie.

## INTERESSI

La musica. Ascoltata, suonata, giocata... un meraviglioso linguaggio delle emozioni.  
La natura. Passeggiare nei prati, rimanere rapiti dai colori, ritrovare il contatto con sé e con il mondo.