

PSICOTERAPIA

Existem diversos tipos de Psicoterapia (a partir dos seus preceitos técnicos e teóricos), existem também as áreas de especialidade (família e infantil, por exemplo).

Nossa área de especialidade é o trabalho, para ajudar as pessoas a pensarem profundamente na sua relação com o trabalho, o espaço do trabalho nas suas vidas.

Nosso preceito técnico são as terapias cognitivo comportamentais.

Porque você precisa saber disto?

Para escolher não só pela sua simpatia pelo Psicólogo, mas para saber pensar sobre o método.

PSICOTERAPIA



ENTREGA FINAL DO PROCESSO:
SAÚDE MENTAL, MAIOR CLAREZA
SOBRE SUAS ESCOLHAS E
CONSEQUÊNCIAS.



OBJETIVO CENTRAL DO PROCESSO:
TRATAR ADOECIMENTOS PSIQUICOS
QUE TENHAM COMO GATILHO
PRINCIPAL ESCOLHAS DE CARREIRA.
ALGUNS EXEMPLOS: DEPRESSÃO,
TRANSTORNOS RELACIONADOS À
ANSIEDADE, BOURNOUT.
ESTES ADOECIMENTOS PODEM
ESTAR CONSOLIDADOS OU EM
PROCESSO DE CONSTRUÇÃO.



PARTE INICIAL DO PROCESSO:
DIAGNÓSTICO DE SAÚDE MENTAL,
NÍVEL DE SOFRIMENTO E
CAPACIDADE DE INSIGHT.

NOSSO PROTOCOLO



NOSSA PSICOTERAPIA SEGUE AS PRINCIPAIS PRÁTICAS DAS TERAPIAS COGNITIVO COMPORTAMENTAIS, NÃO EXISTE UM PROTOCOLO ÚNICO, MAS UMA FORMA DE CONDUZIR QUE LEVA EM CONSIDERAÇÃO O BEM-ESTAR E A PROSPERIDADE DA PESSOA, QUE ELA POSSA AMADURECER SEU PROCESSO DE FAZER ESCOLHAS COERENTES COM SUA IDENTIDADE PROFISSIONAL. TRABALHAMOS COM MUITAS ATIVIDADES PRÁTICAS JUNTO COM REFLEXÕES CONCEITUAIS.



COMO ACONTECE



CICLOS DE 12 REUNIÕES

CADA CICLO CONTA COM 12 REUNIÕES PARA QUE POSSAMOS TER ANÁLISES DE ANDAMENTO, VERIFICAÇÃO DE RESULTADOS E ANÁLISE DE DEMANDAS ATUAIS, PORÉM É COMUM QUE CADA PACIENTE PASSE PODE DIVERSOS CICLOS.

NOSSO FORMATO DE PSICOTERAPIA ABORDA DE FORMA CENTRAL OS SOFRIMENTOS E ADOECIMENTOS PSÍQUICOS RELACIONADOS ÀS ESCOLHAS DE CARREIRA, OUTRAS ÁREAS DA VIDA PODEM SIM ENTRAR NAS CONVERSAS E ANÁLISES, PORÉM COMO RECURSO PARA ESTE OBJETIVO CENTRAL.

QUANDO AS PRIORIDADES SE INVERTEM E OUTRAS ÁREAS DA VIDA APRESENTAM PROBLEMÁTICAS CENTRAIS, NÓS ENCAMINHAMOS O PACIENTE PARA PSICÓLOGOS PARCEIROS QUE CONFIAMOS MUITO.

NOSSA PSICOTERAPIA PODE SER CONSIDERADA BREVE, JÁ QUE TEREMOS INICIO/ MEIO E FIM DETERMINADOS POR ESTA PROBLEMÁTICA CENTRAL: DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA.

**CONHEÇA
TAMBÉM**

**TERAPIA DO PAPEL
PROFISSIONAL**

**APOIO À
RECOLOCAÇÃO**

**COACHING
EXECUTIVO**

Planus
 **INDIVIDUAL**

ESCOLHAS DE CARREIRA
SÃO ESCOLHAS DE VIDA,
NÃO DELEGUE,
NÃO SEJA OMISSO,
MUITO MENOS DESISTA
DE CONSTRUIR UMA
HISTÓRIA QUE TE TRAGA
ORGULHO E
PROSPERIDADE.



Planus
escolhas de carreira