

# Dott.ssa Francesca Squadrelli

Tel: (+39) 347 765 8052 ;

Email: [fr.squadrelli@gmail.com](mailto:fr.squadrelli@gmail.com)

*Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche,  
presso Università degli studi di Milano Bicocca  
Laurea Specialistica in Psicologia Cognitiva Applicata,  
presso Università degli studi di Padova  
Master in Coaching & Programmazione Neurolinguistica,  
presso NLP ITALY Coaching School*

## CURRICULUM E AREE DI INTERESSE LAVORATIVO

### *Psicologia & Coaching*

Il mio metodo è un metodo interdisciplinare che unisce **Psicologia Cognitiva** e **Coaching PNL**, tale fusione ci porta verso un aspetto ‘*positivo*’ della psicologia. Con il termine positivo si vuole intendere una prospettiva teorica ed applicativa della psicologia che si occupa dello studio del benessere personale, definita per questo motivo *Psicologia del Benessere*. La **Psicologia del Benessere** concepisce la persona come autorealizzante, vale a dire naturalmente propensa e desiderosa di raggiungere il proprio massimo potenziale. Questo metodo interdisciplinare che unisce Psicologia e Coaching non è orientato alla cura della psicopatologia ma tende piuttosto verso la scoperta dell’individualità, il potenziamento delle risorse personali, l’individualizzazione del proprio stile cognitivo e delle proprie personali attitudini, lavora su e insieme a motivazione e autostima.

*Cosa sono il Coaching e La Programmazione Neuro Linguistica (PNL)?*

**Il Coaching** è una metodologia che si basa sul processo attivo del “qui e ora” per trovare la migliore evoluzione possibile per il Sé del futuro. Basato sull’apprendimento attivo aiuta ad individuare e strutturare percorsi personalizzati utilizzando strumenti come la *Programmazione Neuro Linguistica (PNL)*.

**La PNL** nasce negli anni 70 in America dagli studi di John Grinder e Richard Bandler. I due studiosi cominciarono ad interessarsi ai modelli di comunicazione che dimostrano straordinaria efficacia in psicoterapia. In particolare, si concentrarono su psicoterapeuti che eccellevano nei loro campi in quell’epoca: Fritz Perl, terapeuta della Gestalt; Virginia Satir, terapeuta familiare e Milton Erickson, medico noto come uno dei maggiori e più efficaci esperti in ipnosi clinica. I padri fondatori della PNL individuarono degli aspetti comuni nella comunicazione di questi tre straordinari psicoterapeuti, riconoscendo l’effetto benefico del loro metodo proprio nei modelli comunicativi che adottavano durante le loro psicoterapie.

Decisero dunque di studiare gli aspetti comuni e creare un modello riutilizzabile, da qui nacque la PNL.

*In cosa ti posso aiutare:*

***-Sviluppo e crescita personale***

Costruire una vita a misura per te e scoprire il modello di vita che ti appaga maggiormente. Tramite un percorso strutturato ti aiuto a prendere consapevolezza delle tue potenzialità e trovare il modo di renderle proficue nella vita di tutti i giorni. Insieme individuiamo e modifichiamo le abitudini limitanti e i pensieri disfunzionali che ti accompagnano nel quotidiano, facendo chiarezza sui tuoi obiettivi scegliamo la strategia migliore per te così da far luce sui tuoi reali bisogni e scegliere come nutrirli nel quotidiano.

***-Mental Coaching***

Il Raggiungimento di obiettivi specifici in tempi prefissati tramite un supporto emotivo e organizzativo. Tramite il colloquio, attività ed esercizi specifici lavoreremo su autostima, autoconsapevolezza, motivazione per dirigerci verso il raggiungimento di scopi e ideali che sono importanti per te. L'obiettivo è concentrarsi sulla presa di consapevolezza delle proprie capacità e potenzialità senza sottovalutare le difficoltà e i limiti ma capire come migliorarli, trovare alternative efficaci o imparare a gestirli nel migliore dei modi, concentrandosi simultaneamente su emozioni e obiettivi.

***-Coaching Sportivo***

Ti aiuto ad allenare le risorse mentali al fine di esprimere a livelli di eccellenza il potenziale del singolo atleta o dell'intera squadra. Utilizzando strategie e colloqui mirati si può agire direttamente sull'attivazione fisiologica disfunzionale andando a ristabilire un livello psico-emotivo ottimale in grado di aiutare nella performance e nell'allenamento. Lavoreremo sulla motivazione e sulla gestione della frustrazione con il fine ultimo di valorizzare ed esaltare i punti di forza, andando a contrastare le aree di debolezza.

***-Supporto Psicologico in Ristrutturazione di Vita***

Il trasferimento viene definito come la terza causa di stress psicologico tra gli eventi traumatici per la persona. Durante il trasloco avviene una ristrutturazione totale, è un momento che coinvolge molti aspetti emotivi e pratici che può facilmente portare allo smarrimento. Ti aiuterò tramite supporto psicologico e rimodulazione della percezione delle avversità a gestire questo momento, al tempo stesso ti mostrerò strategie utili per affrontare ogni tipo di cambiamento e ti illustrerò le tappe evolutive di una ristrutturazione di vita.