

Dott.ssa Francesca Massa



Psicologa clinica, dello sviluppo e dei processi educativi laureata presso l'Università Bicocca di Milano.

Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale e Metacognitiva. Psicotraumatologa EMDR 1-2° livello, formazione per practioner. Esperta in Mental Training e Psicologia dello Sport.

Socio ordinario AIAMC (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento) e membro dell'Associazione EMDR Italia per l'elaborazione di traumi.

In passato conduttrice di gruppi di interazione mamma-bambino e gruppi di accompagnamento alla nascita, presso Consultorio Familiare Integrato-Asl di Milano. Ha collaborato con la U.O. di Neuropsichiatria Infantile occupandosi di valutazione psicodiagnostica e offrendo sostegno alle coppie genitoriali.

Ha lavorato presso un Centro Psico-sociale dove si occupava di disturbi d'ansia, dell'umore e di personalità di adolescenti e adulti.

È stata docente formatrice e conduttrice di gruppi presso un'associazione di volontariato. Conduttrice di corsi di rilassamento con abilitazione all'insegnamento di tecniche come Training Autogeno e Rilassamento Progressivo di Jacobson. Istruttrice di esperienze di Mindfulness, una tecnica meditativa, per bambini, adolescenti e adulti.

Attualmente collabora in diversi studi e centri occupandosi di psicoterapia, sostegno e di consulenza per adulti e adolescenti.

La sua figura ben si addice in questo spazio perché molte volte ci si rivolge allo psicologo/psicoterapeuta semplicemente per stare meglio, per incrementare una condizione di benessere e aumentare l'autostima. L'aiuto consiste nel fornire dei nuovi strumenti per pensare in modo differente possibili soluzioni insieme e approfondire argomenti riguardanti il Benessere psicofisico.

I percorsi individuali o di coppia sono mirati ad affrontare diversi tipi di sofferenza psicologi per adulti, adolescenti e coppie:

- Colloqui psicologici
- Percorsi di psicoterapia
- Interventi di prevenzione
- Interventi di diagnosi
- Sostegno psicologico
- Abilitazione e riabilitazione

Gli incontri/percorsi di gruppo proposti sono:

- **Corso gestione ansia** → 3 incontri per capire come funziona l'ansia, cosa fa per noi e come ci ostacola. Verranno dati suggerimenti pratici per rompere il ciclo comportamenti/emozioni.
- **Corso regolazione emotiva** → 5 incontri di 90 minuti. Le difficoltà nel regolare le emozioni dolorose sono al centro dei problemi comportamentali e psicologici. Gli obiettivi del corso sono: -Comprendere e denominare le emozioni -Comprendere le funzioni delle emozioni -Individuare ciò che ostacola il cambiamento delle emozioni -Identificare e denominare le emozioni -Cambiare le risposte emotive -Imparare il problem solving -Ridurre la vulnerabilità alla mente emotiva -Accumulare le emozioni positive -Imparare a gestire le emozioni particolarmente difficili
- **Training sull'autostima** → 2 incontri teorico-pratici per migliorare, potenziare e riequilibrare l'autostima.
- **Corso comunicazione positiva in coppia** → 3 incontri di 2 ore per apprendere modalità positive per gestire i conflitti di coppia e imparare alcuni strumenti utili e pratici di comunicazione.
- Gruppo comunicare con i bambini in modo efficace

- **A scuola di felicità** → 4 incontri di 90 minuti. Il corso é teorico-pratico rivolto ad un pubblico adulto. Si definisce la felicità, spiegandone il significato e l'importanza nella vita. Si offre la possibilità di valutare attraverso un test il proprio livello di felicità. In seguito si passeranno in rassegna i 14 tratti fondamentali associati alla felicità seguendo l'approccio cognitivo comportamentale.
- **Guarire dal mal d'amore** → 2 incontri per scoprire le emozioni più dolorose che ci colgono quando veniamo abbandonati, rifiutati, traditi e colpevolizzati.
- **Training sulla comunicazione efficace e l'assertività** (per adulti) → 4 incontri di 90 minuti per comunicare propri bisogni e le proprie opinioni in modo assertivo ed efficace - Individuare le risorse personali per fronteggiare le situazioni sociali in modo adeguato -Liberarsi da paure e condizionamenti affrontando difficoltà in ambito lavorativo e personale- Aumentare la consapevolezza di sé e degli altri.
- **Esperienze di Mindfulness** → 5 incontri di 1 ora per: apprendere alcuni aspetti della meditazione Mindfulness; imparare a gestire pensieri ed emozioni negative ascoltando il proprio corpo; trovare pace in un mondo frenetico contrastando gli effetti dello stress, imparare a vivere in pieno contatto con il presente. Cosa faremo? Accorgerci del pilota automatico, tenere a mente il corpo, rivolgere attenzione al respiro, osservare la mente che produce e notare i pensieri.
- **Corso di rilassamento** → Il corso si divide in 4 incontri pratici completamente rilassanti di circa 1 ora in cui si impara la tecnica di rilassamento del Training Autogeno. Si tratta di un efficace metodo scientifico di gestione dell'ansia e dello stress. Si apprendono esercizi accuratamente studiati per raggiungere una condizione di calma psichica e controllo muscolare e viscerale.

Collabora con una doula, figura di sostegno alla maternità per organizzazione di gruppi sul tema maternità.

Ulteriore proposta:

- **Gruppo di sostegno e supporto emotivo e informativo per adulti** ogni 15 giorni (minimo 5 persone per partenza gruppo)

Ogni settimana ci sarà una nuova tematica scelta insieme nel gruppo tra una serie di argomenti (autostima/amore/separazione/sessualità/emozioni e nello specifico la rabbia e la tristezza/ansia e panico/preoccupazione/gestione del cambiamento/maternità/gestione figli ecc..).

Si tratta di un gruppo che prevede un primo colloquio gratuito di selezione con gli utenti interessati a parteciparvi (circa 20 min)

I gruppi di sostegno psicologico sono formati da persone che hanno diverse difficoltà (ansia, depressione, attacchi di panico...) o che stanno attraversando una difficile e delicata fase della propria vita (separazione, affidamento, malattia, gravidanza, maternità, sensazione di non farcela da soli).

Attraverso lo scambio delle singole esperienze e la conoscenza delle sofferenze altrui, si acquisisce una migliore consapevolezza della propria sofferenza ed il disagio diviene più sopportabile proprio perché condiviso. Il gruppo offre le condizioni ideali per cominciare a elaborare i conflitti; per poter comunicare ciò che si prova, in un contesto di scambio rispettoso e non colpevolizzante.

La percezione della similarità delle vicende dei membri del gruppo favorisce la nascita di un sentimento di supporto e fiducia reciproca.

Il gruppo è uno strumento importante poiché tramite il confronto reciproco permette anche di comprendere meglio se stessi e migliorare le proprie modalità relazionali.

La psicologa/psicoterapeuta conduttrice garantisce la possibilità che il gruppo esista, dando voce agli stati affettivi dei partecipanti all'interno di un contesto protetto e sicuro in cui vige il segreto professionale.

Contatti:

www.francescamassapsicologa.it

3203472177

francescamassapsicologa@gmail.com