

Elena Gariggio

Professional Counselor

Iscritto con il numero A1378

## PRESENTAZIONE PROFESSIONALE



Nel 2007 ho scoperto il counseling al quale mi sono dedicata con passione ed entusiasmo. Far parte dello sviluppo e della crescita personale di un'altra persona, è per me una delle esperienze più gratificanti e motivanti che ci siano. Offro, per questo, un supporto autentico e mirato. Sono convinta che ognuno abbia in sé qualità, capacità, talenti da scoprire e valorizzare.

Mi rivolgo ai **ragazzi nell'età dell'adolescenza** per aiutarli ad avere **più fiducia in sé stessi** e **più autostima** attraverso incontri di counseling individuali e incontri formativi di gruppo.

Mi rivolgo agli **adulti che vogliono uscire da situazioni di stress fisico, emotivo relazionale**. Accompagno ad individuare nuove prospettive di cambiamento valorizzando i punti forza, per rafforzare le proprie capacità di scelta, di cambiamento e orientare al raggiungimento di mete e obiettivi sempre più chiari e definiti.

Diplomata nel 2013 in counseling ad indirizzo psico-corporeo relazionale presso l'Associazione OLOS di Ferrara.

Conduco **laboratori anti-stress di bioenergetica** e tecniche di **rilassamento**.

Propongo **seminari a tema** sulla relazione con sé stessi e con gli altri. Alcuni degli argomenti proposti sono: risorse, cambiamento, autostima, miglioramento di sé, credenze limitanti, empatia, ascolto, gestione delle emozioni, relazione e comunicazione, risoluzione positiva dei conflitti.

Ho partecipato a seminari di **video-intervento**, metodo di auto-aiuto E.F.T. e sono leader certificata dello yoga della risata.

### **Per contattarmi:**

cell. 349 7831051

sito: [www.elenagariggio.it](http://www.elenagariggio.it)

info: [info@elenagariggio.it](mailto:info@elenagariggio.it)

profilo Facebook: "Elena Gariggio"

pagina Facebook: "Il counseling di Elena Gariggio"

skype: elligari

ELENA GARIGGIO			CURRICULUM		
DATA EMISSIONE	20/03/2014	DATA REVISIONE	14/04/2017	INDICE REVISIONE	REV. 2