

**Dr.ssa Alessandra Spera**  
psicologa • psicoterapeuta  
career counselor

## La terapia relazionale

è un **intervento di cura specialistico** e di ampio respiro che consente di trattare **difficoltà emotive, comportamentali, relazionali**, attraverso il lavoro con tutta la **famiglia** e con i **contesti di appartenenza della persona**.

**Dr.ssa Alessandra Spera**  
**Psicologa Psicoterapeuta**  
**Career Counselor**  
**Certificatore di Competenze**  
**Specializzata in**  
**Terapia Familiare e Relazionale**

Ordine Psicologi Toscana n.6230  
PI 06159180485  
Via Polverosi, 70 Limite Sull'Arno (FI)

### PER INFORMAZIONI:

Cell. 334 3165307  
Email: [info@alessandraspera.it](mailto:info@alessandraspera.it)  
Sito: [www.alessandraspera.it](http://www.alessandraspera.it)  
skype: [alessandra.spera20](https://www.skype.com/people/alessandra.spera20)

### Ricevo presso

Viale San Martino 8, Empoli (FI)  
davanti Stazione FS

SVOLGO MOLTE DELLE MIE  
ATTIVITÀ INSIEME AD ALTRI  
PROFESSIONISTI:  
GUARDA SUL MIO SITO CHI  
SONO I MIEI COLLABORATORI!  
[www.alessandraspera.it](http://www.alessandraspera.it)

**STUDIO di TERAPIA  
RELAZIONALE e  
CAREER COUNSELING**



## Psicoterapia familiare e di coppia

Secondo l'approccio sistemico relazionale **ansia, depressione, ipocondria, panico**, insonnia, **demotivazione** inspiegabile, irritazione frequente, **aggressività**, crisi fra fratelli adulti possono essere superati se si modifica il modo di comunicare e stare in relazione fra i membri della famiglia e della coppia.

E' particolarmente indicata per difficoltà e sintomi presentati dal **bambino** e dall'**adolescente**: difficoltà **alimentari, enuresi, encopresi, uso di sostanze**, comportamenti difficili, **difficoltà scolastiche**, apatia, **conflitti** fra fratelli, gelosia.

La **terapia di coppia** è rivolta ovviamente a coppie omosessuali e eterosessuali e consente di trattare **crisi temporanee, separazioni, conflitti, tradimenti**, problemi con le famiglie di origine, comunicazione insufficiente o interrotta, difficoltà sessuali.

**La terapia relazionale individuale è rivolta all'adulto.**

## La motivazione a 360 gradi

Il **career counseling** è un intervento specifico per chi desideri effettuare **scelte scolastiche e lavorative** realmente corrispondenti alle proprie caratteristiche, bisogni e obiettivi: **scelta della scuola superiore, scelta universitaria, scelta professionale** e ricollocazione lavorativa, recupero della motivazione allo studio e al lavoro; può essere previsto un incontro familiare se necessario.

### Formazione

- Prevenzione **stress lavoro correlato**
- Formazione alle **life skill**
  - Formazione alla **comunicazione efficace**
  - Formazione alla **didattica motivazionale**

PER AZIENDE, SCUOLE,  
SOCIETA' SPORTIVE

**Mental Coaching Sistemico**  
**System Mind™**



**System Mind**  
mental coaching sistemico

è nato il metodo **System Mind™** che riguarda la motivazione a 360 gradi.

La **motivazione** è un'entità complessa costituita da più componenti che influenzano la **performance lavorativa, scolastica, sportiva**. System Mind™ analizza la motivazione individuale all'interno dei gruppi/contesti specifici cui la persona appartiene e le reciproche influenze persona-contesti-persona operando su **ruoli, funzioni, aspettative, storie, obiettivi**.