



Dott.ssa Arianna Crisetti

Psicoterapeuta adulti.

Sono psicologa psicoterapeuta, specializzata in psicoterapia ad orientamento gestaltico ed esperienziale presso il Centro Studi Terapia della Gestalt-CSTG di Milano.

L'approccio gestaltico si focalizza sul presente, favorisce l'integrazione delle proprie parti e la realizzazione positiva dell'individuo attraverso un superamento dei blocchi emozionali. Lavorando sul corpo, sulle sue sensazioni e le emozioni connesse si arriva un'acquisizione di consapevolezza radicata nel qui ed ora, che interessa la persona nella sua totalità. Per un miglior approccio a eventi di tipo traumatico, ho scelto di approfondire le mie competenze attraverso una formazione EMDR, un metodo psicoterapico strutturato indicato nel trattamento problemi legati sia a traumi che a esperienze emotivamente stressanti.

Mi sono laureata in Psicologia Clinica, dello sviluppo e Neuropsicologia l'Università degli Studi di Milano Bicocca.

Per due anni ho svolto tirocinio di specializzazione presso il "Centro di Medicina Psicosomatica" dell'A.O. Luigi Sacco, dove mi sono occupata di percorsi individuali e tecniche di rilassamento rivolti a persone che soffrono di disturbi da somatizzazione, disturbi d'ansia e situazioni depressive reattive. Ho approfondito le mie conoscenze presso l'A.O. San Paolo, all'interno di un Day Hospital psichiatrico che offre programmi terapeutico - riabilitativi per persone che necessitano di un programma di trattamento individualizzato e per circa un anno ho proseguito il mio percorso formativo presso la Comunità Terapeutica Lighea Onlus, che si occupa della cura e del reinserimento sociale di persone con disagio psichico e fornisce assistenza psicologica ai pazienti e alle loro famiglie.

Lavoro presso la Cooperativa Sociale "Farsi Prossimo", in cui per cinque anni mi sono occupata di Assistenza Domiciliare Minori, esperienza mi ha portato a contatto con famiglie in situazioni di fragilità e complessità, permettendomi di acquisire competenze nel sostegno educativo al minore e alla genitorialità. Nel 2020 mi sono occupata della realizzazione di laboratori esperienziali per adolescenti su tematiche quali l'orientamento scolastico e il bilancio di competenze.

Collaboro attualmente con la cooperativa Cascina Contina Onlus, dove mi occupo di interventi psicologici all'interno delle classi e incontri con docenti e genitori, con progetti volti a promuovere e sostenere il benessere e la crescita personale di alunni, genitori e insegnanti, favorire lo sviluppo di competenze relazionali e accompagnare ragazze, ragazzi e genitori alla scelta della scuola superiore.

