

# PACCHETTO Zen Check



Ritrova il tuo equilibrio e impara a gestire lo stress!

## IN COSA CONSISTE IL PACCHETTO?



### PRIMO COLLOQUIO CONOSCITIVO

Incontro con la psicologa con l'obiettivo di disporre il percorso ed esplorare le tue esigenze e curiosità.



### SOMMINISTRAZIONE DI TEST PSICOMETRICI

Ti verranno presentati dei test psicométrici standardizzati e scientificamente validati da compilare, attraverso cui i nostri professionisti potranno stilare un profilo dettagliato, puntuale e accurato dei tuoi limiti ma soprattutto delle tue risorse.



### COLLOQUIO DI RESTITUZIONE

Ti verranno illustrati i risultati emersi dalle misurazioni, e con la psicologa discuterete come e se proseguire il percorso attraverso l'attività di psicoterapia o counselling.



### 6 SEDUTE DI PSICO-EDUCAZIONE ALL'AUTO-REGOLAZIONE

Svilupperai strumenti concreti per la gestione dello stress.

## COSTO



# ALCUNE INFORMAZIONI

A chi è destinato?	Lo stress può diventare un ostacolo silenzioso al tuo benessere psicologico, fisico e relazionale. Il pacchetto "Zen Check" è pensato per aiutarti a comprendere a fondo il tuo modo di reagire allo stress e a sviluppare strumenti pratici per affrontarlo con efficacia. Il percorso è pensato per lavoratori a rischio burnout o sotto pressione, studenti con ansia da prestazione, genitori in difficoltà con la gestione degli aspetti emotivi del loro rapporto coi figli o chiunque voglia migliorare il proprio benessere psicofisico.
Cosa otterrai?	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Un supporto professionale personalizzato per riprendere il controllo del tuo benessere mentale.</li><li>✓ Consapevolezza dei tuoi stili di risposta allo stress.</li><li>✓ Strumenti pratici per regolare la tensione emotiva</li></ul>
In che modalità?	Le modalità che offriamo sono sia online, in videochiamata, o dal vivo, nel nostro centro.



## CONTATTACI!

INDIRIZZO	Via Antonino Toscano 39, Fiumicino, 00054
TELEFONO	0686168182
CELLULARE	3515014334
SITO WEB	<a href="http://www.kosei.it">www.kosei.it</a>
E-MAIL	<a href="mailto:info@kosei.it">info@kosei.it</a>