

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 psicometrici 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">✓ Un supporto professionale personalizzato per riprendere il controllo del tuo benessere mentale.✓ Consapevolezza dei tuoi stili di risposta allo stress.✓ Strumenti pratici per regolare la tensione emotiva
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	www.kosei.it
E-MAIL	info@kosei.it