

Psicologa clinica
Psicologa forense

Ambito clinico

Bambini
Adolescenti
Adulti
Genitori in difficoltà

Ambito forense

Danno biologico psichico
Affido
Separazioni Divorzi
Attendibilità testimoni
Valutazione imputabilità
Valutazione minore autore reato

Orari

Lunedì 11-13 / 15.30-17.30
Martedì 10-13
Mercoledì 10-13 / 15.30-17.30
Giovedì 10-13 / 15.30-20.30
Venerdì 10-13 / 15.30-20.30
Sabato. 9.30-13.30



INFORMAZIONI

Orari

Lunedì-Venerdì: 9.30-12.30
Sabato: 9.30 - 12.30

Si riceve su appuntamento

Contatti

Email: alessandracova@yahoo.it
Cell.: 3498668811

Siti

www.alessandracova.info
www.increscita-asd.it
www.aipps.eu

ALESSANDRA COVA
Sede Legale: Via Moscova 46/9 20121 Milano
Sede Operativa: Via Doberdò 12 20126 Milano

ALESSANDRA COVA



Ascoltare con partecipazione per
aiutare a trovare una soluzione
adeguata



CHI SONO

Sono una psicologa clinica iscritta all'Ordine degli Psicologi della Lombardia. Il mio percorso nel campo dell'aiuto alla persona, e ai bambini in particolare, inizia una ventina di anni fa quando iniziai a muovere i primi passi nel mondo dell'età evolutiva affiancando il Centro Studio Medico Crotti Magni di Milano. Qualche anno dopo inizia la mia collaborazione con AIPPS (Associazione Internazionale Psicologia e Psicoanalisi dello Sport) associazione nata dalle ricerche condotte da Giovanni Lodetti,, psicoanalista transazionale e istruttore di scherma, supervisionato da Carlo Ravasini e da Marcello Cesa-Bianchi, che utilizza clinicamente la disciplina sportiva come strumento di prevenzione del disagio, di integrazione delle differenti abilità, come strumento di welfare completo e clinicamente valido. Le esperienze vissute e l'approfondimento della conoscenza psicologica mi permettono di continuare il mio cammino rivolgendo l'attenzione alle persone di qualunque età e in qualunque fase di vita si trovino. L'ascolto è per me il principale strumento di lavoro affiancato dal movimento per scoprire o riscoprire un nuovo sentire attraverso il corpo.

COSA OFFRO

Una breve panoramica per comprendere la tipologia di aiuto che posso offrire a seconda delle categorie



SETTORE BAMBINI ADOLESCENTI

I bambini e gli adolescenti rappresentano il futuro. Sono in piena fase di crescita, spesso troppo sollecitati dalle richieste del mondo adulto che li circonda, scuola compresa, mondo adulto che si dimentica della fatica di crescere, che vorrebbe proteggerli dalla frustrazione scordandosi quanto invece sia importante imparare a gestire la frustrazione, a non aver paura dell'errore.

Percorsi individuale e/o a piccoli gruppi per::

Imparare a conoscere e gestire le emozioni, le frustrazioni, le relazioni

Potenziamento DSA

Aiuto allo studio

SETTORE ADULTI

L'adulto vive spesso ad un ritmo accelerato imposto dalla società del nostro tempo che non permette il lusso di fermare a riflettere su quanto ci circonda. La società richiede di essere sempre performanti, il lavoro ci vuole sempre presenti e attivi come se non esistesse altro. Se poi è un genitore si confronta con la quotidiana difficoltà dell' "ESSERE GENITORE OGGI", spesso senza aiuti familiari vicini e con le richieste continue dei figli. Un aiuto professionale, uno spazio dove potersi aprire senza paura del giudizio può essere una soluzione interessante

Percorsi individuale e/o a piccoli gruppi per::

Superare momenti difficili nella vita privata o lavorativa

Confrontarsi sulla genitorialità

Iniziare un nuovo percorso di vita

Riscoprirsi attraverso il movimento dolce

Percorsi di mindfulness

Una particolare attenzione è riservata agli over 65, spesso non più attivi nel mondo del lavoro ma con ancora molto da dire. Uno spazio di ascolto dove riscoprirsi, tenere in allenamento tutte le componenti del nostro essere: motorie, affettive, cognitive.