

CHI SONO



Sono Alexandra Gradilone, psicologa e psicodiagnosta. Il mio percorso di formazione inizia studiando recitazione, ma in parallelo ho deciso di inseguire l'altra mia grande passione: la Psicologia. Tra un provino ed un esame

universitario, durante l'esperienza nel reparto di Neuropsichiatria Infantile, ho scelto davvero la mia strada. Il mio posto era lì, tra bambini, adolescenti e genitori in cerca di sostegno e di un sorriso rassicurante.

Oltre alla Laurea magistrale in Psicologia dello Sviluppo Tipico e Atipico presso L'Università di Roma La Sapienza, l'iscrizione all'Ordine degli Psicologi della regione Calabria, un Master di secondo Livello in Psicodiagnostica e Valutazione Psicologica, frequento attualmente la scuola di Psicoterapia cognitivo comportamentale dell'adulto e dell'età evolutiva per arricchirmi ulteriormente sia come professionista sia come persona.

Oggi ho scelto di dedicarmi totalmente alla professione di psicologa, ma la valigia della attrice è sempre con me. Da lì costruisco strumenti utili per sviluppare le capacità espressive e creative per incrementare la conoscenza di sé e dell'altro e per uscire dalla propria zona di comfort.

*Abiti lontano o in un'altra città?
Hai difficoltà a raggiungere
il mio studio?*

Lavoro anche online!

*Contattami e ti darò tutte le
informazioni necessarie.*

Alexandra
GRADILONE
PSICOLOGA - PSICODIAGNOSTA

-  340 34 18 608
-  info@alexandragradilone.it
-  www.alexandragradilone.it
-  Alexandra Gradilone

Alexandra
GRADILONE
PSICOLOGA - PSICODIAGNOSTA

*Se un papavero cresce tra le rotaie...
anche tu puoi farcela.*



DI COSA MI OCCUPO

Quello che io posso fare per te è sostenerti durante il raggiungimento dei tuoi obiettivi, orientarti nell'esplorazione delle tue risorse e potenzialità, facilitare la riconnessione con i tuoi bisogni e con le tue emozioni nell'ottica che questo possa portarti verso un'accettazione e una **realizzazione di te stesso**.

INSIEME POSSIAMO AFFRONTARE DIFFICOLTÀ DI VARIA NATURA:

- lavorative, universitarie, scolastiche;
- gestione dello stress e di stati ansiosi;
- umore altalenante;
- comportamento alimentare;
- espressione, comprensione e gestione delle proprie emozioni;
- abilità sociali;
- disagi psicoaffettivi e/o relazionali nella coppia, nella famiglia, nella rete amicale e lavorativa;
- crescita personale (comunicazione, autostima, autoefficacia, assertività);
- ruolo genitoriale, condivisione del metodo educativo e gestione dei figli;
- maternità nel pre e post parto;
- comprensione e accettazione della disabilità e/o diagnosi relative a disturbi del Neurosviluppo;
- gestione di comportamenti internalizzanti ed esternalizzanti nei bambini e negli adolescenti sia con uno sviluppo sia Tipico sia Atipico. (Sono particolarmente formata nella presa in carico di bambini con Disturbo dello Spettro Autistico ad Alto Funzionamento).

COME LAVORO

Quello in cui credo e che motiva il mio lavoro è racchiuso nel simbolo che ho scelto e ho tatuato sulla mia pelle: il **papavero**, per me **emblema di forza interiore e resilienza**. Sono convinta che ogni persona abbia dentro di sé **risorse inimmaginabili** anche quando attraversa un momento di vita in cui si sente smarrito, confuso, sconfitto, incompreso, solo.

Quelle risorse che possono sembrare perdute o che mai hanno trovato riconoscimento, sono lì, sopite da dinamiche e schemi comportamentali che si susseguono nel tempo, che risucchiano le energie e alimentano quel senso di inadeguatezza, frustrazione e insoddisfazione.

Quando un paziente entra nella mia stanza, bambino o adulto che sia, **il mio sguardo è rivolto alla persona nella sua interezza e unicità**.

Sono convinta che per muoversi nella direzione del benessere e dare vita a un cambiamento, sia fondamentale riuscire ad accettare il proprio modo di essere, riconoscere le proprie fragilità e **far fiorire le proprie risorse**.

I SERVIZI CHE OFFRO

CONSULENZA PSICOLOGICA

È un percorso costituito da colloqui conoscitivi in cui vengono accolte le domande e le preoccupazioni della persona al fine di inquadrare la problematica descritta e definire insieme le modalità per affrontarle.

SOSTEGNO PSICOLOGICO BAMBINO - ADOLESCENTE - ADULTO

È un percorso rivolto a persone che vivono un momento di disagio o crisi personale a seguito di una situazione particolare o di un determinato momento di vita. Si offre uno spazio di ascolto, contenimento e rielaborazione del disagio vissuto. Si lavora sulle risorse e sui punti di forza al fine di ritrovare un equilibrio nel proprio funzionamento.

SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ

Intervento psicologico di accompagnamento per gli adulti che, per motivi diversi vivono delle difficoltà nel loro ruolo genitoriale, nella condivisione del metodo educativo o nella gestione dei figli.

VALUTAZIONE PSICOLOGICA

È un processo che permette di raccogliere dati utili per definire, spiegare e comprendere la sintomatologia riferita dalla persona, la sua personalità, il suo modo di riconoscere e gestire le emozioni, i suoi attuali problemi e quali strategie tende a mettere in pratica per risolverli.

PSICOEDUCAZIONE PER ACQUISIRE ABILITÀ SOCIALI E DI REGOLAZIONE EMOTIVA

È rivolto a bambini/adolescenti che presentano difficoltà nelle interazioni sociali e nella gestione delle emozioni. L'intervento, strutturato ad hoc per il singolo utente, ha il fine di incrementare le abilità sociali e di regolazione emotiva attraverso il loro apprendimento, potenziamento e generalizzazione.

