



# ANGELA ZELIOLI

Psicologa Psicoterapeuta  
Specializzata in Terapia Cognitivo-  
Comportamentale e trattamento EMDR

Iscritta all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna con  
n. 4523a dal 28 gennaio 2006

Per un buon equilibrio personale ritengo che una buona conoscenza di sé in armonia con la capacità di riconoscere, comprendere, accogliere e gestire in modo appropriato le proprie emozioni, siano ingredienti necessari.

Aver cura di se stessi significa sapersi leggere, dare ascolto e comprensione al proprio corpo e al proprio mondo interno, dare senso e valore alla propria unicità.

La psicoterapia è una scelta consapevole capace di aumentare la conoscenza di stessi e migliorare la qualità della propria vita.

Mi occupo di psicoterapia individuale (dell'adolescente/dell'adulto) e di coppia, consulenza e sostegno psicologico, tecniche di rilassamento e training autogeno, nel trattamento di:

- disturbi d'ansia (attacchi di panico, disturbi ossessivo compulsivi, fobie)
- disturbi post traumatici da stress
- disturbi depressivi
- problematiche emotive (es. gestione rabbia)
- problemi legati a svalutazione e bassa autostima
- problematiche della sfera affettiva e relazionale
- disturbi di personalità
- disturbi da dipendenza
- sostegno alla genitorialità
- problematiche di coppia
- rielaborazione lutti ed esperienze traumatiche

*"Appena cominciamo a ri-esperire una connessione viscerale con i bisogni del nostro corpo, emerge una specifica capacità nuova: quella di amarsi con calore" (Stephen Cope)*

PER INFORMAZIONI

email [angela.zelioli@libero.it](mailto:angela.zelioli@libero.it)

cell. 339.4411057

