

PRIMI PASSI

da

PSICOLOGO

Guida essenziale alla libera
professione



SOS PSICOLOGO

Introduzione

Cari Colleghi, Care Colleghe,

Questa guida nasce dall'esperienza diretta sul campo e dalla volontà di fornire un supporto concreto a chi, come voi, sta iniziando il proprio percorso nella libera professione.

Quando ho fondato **SOS PSICOLOGO**, l'obiettivo era chiaro: non solo rendere la psicologia accessibile a chi ne ha bisogno, ma anche creare una rete di professionisti che potessero crescere e affermarsi senza sentirsi soli in questa fase cruciale della carriera.

La psicologia è una professione meravigliosa, ma la transizione dal mondo accademico alla pratica quotidiana comporta sfide che non sempre vengono insegnate nei libri. La gestione della burocrazia, l'organizzazione di una pratica clinica e il trovare i primi pazienti sono solo alcuni degli aspetti che ogni professionista deve affrontare, e che possono sembrare complicati e talvolta scoraggianti.

È qui che questa guida entra in gioco, per offrirvi un punto di riferimento pratico e chiaro per navigare tra le complessità iniziali della libera professione.

L'obiettivo non è solo quello di offrirvi un kit di sopravvivenza per la burocrazia, ma anche di aiutarvi a costruire una carriera sostenibile e gratificante, fondata su solide basi professionali.

SOS PSICOLOGO esiste per supportarvi in questo percorso, e questa guida è solo uno dei tanti strumenti che mettiamo a vostra disposizione per crescere come psicologi e liberi professionisti.

Spero che possiate trovare in queste pagine non solo risposte concrete, ma anche una fonte di chiarezza e ispirazione per affrontare con sicurezza i primi passi della vostra carriera.

Buon lavoro!

Michele Rossi

Fondatore e Presidente di SOS PSICOLOGO

Un Nuovo Inizio per il Tuo Percorso da Psicologo

La Sfida della Libera Professione

Diventare psicologo abilitato è un grande traguardo. Dopo anni di studio e pratica, finalmente sei pronto per intraprendere il tuo cammino professionale e iniziare ad aiutare le persone a migliorare la loro vita. Tuttavia, come avrai immaginato, la vera sfida non si esaurisce con l'abilitazione: la difficoltà più grande inizia ora.

Muovere i primi passi nella libera professione può sembrare intimidatorio. È una fase che molti psicologi trovano complessa, e ciò è comprensibile: non si tratta solo di essere un buon clinico, ma di imparare a gestire tutti gli aspetti pratici, burocratici e organizzativi che derivano dall'avvio di una propria attività.

L'importanza di un Approccio Strutturato

Partire con una solida struttura è essenziale per evitare di sentirsi sopraffatti. La libera professione offre moltissime opportunità, ma solo se affrontata con consapevolezza e una buona organizzazione. Ecco alcune delle principali aree su cui dovrai concentrarti:

- **Aspetti amministrativi e fiscali:** Aprire la Partita IVA, gestire le imposte, i contributi previdenziali e tenere in ordine la contabilità.
- **Gestione dei pazienti:** Organizzare le prime consulenze, garantire un ambiente accogliente e sicuro, e costruire una relazione terapeutica efficace.
- **Promuovere la tua attività:** Farti conoscere dai potenziali pazienti attraverso una presenza online, il passaparola e collaborazioni con altri professionisti.

SOS PSICOLOGO è Qui per Supportarti

Il percorso che hai scelto richiede non solo competenza clinica, ma anche la capacità di gestire in modo efficiente tutti gli aspetti della libera

professione. **SOS PSICOLOGO** entra in gioco proprio per questo: siamo qui per supportarti in ogni fase del tuo percorso professionale.

Come associazione, non ci limitiamo a facilitare l'accesso dei pazienti ai servizi psicologici, ma ti forniamo anche gli strumenti e il supporto necessari per avviare e far crescere la tua attività. Il nostro obiettivo è che tu possa concentrarti sulla tua professione senza sentirti sopraffatto dagli aspetti più tecnici.

Perché Questa Guida è Importante per Te

Questa guida è stata creata per aiutarti a superare i primi ostacoli che incontrerai nella libera professione. Nei capitoli successivi troverai informazioni pratiche e strumenti essenziali per:

- Aprire la tua Partita IVA in modo semplice.
- Organizzare la tua documentazione clinica, come il consenso informato e la privacy.
- Trovare i primi pazienti e far crescere la tua pratica.

Ogni sezione ti fornirà soluzioni chiare e immediate, evitando che tu possa sentirti sopraffatto dalle procedure burocratiche e amministrative.

Un Nuovo Percorso, Supportato da SOS PSICOLOGO

Non sei solo in questo percorso. **SOS PSICOLOGO** è una comunità in continua crescita, formata da professionisti come te, impegnati a rendere la psicologia accessibile a tutti, senza rinunciare al giusto riconoscimento professionale.

La tua crescita professionale è fondamentale, e con questa guida e il supporto della nostra rete, sarai in grado di iniziare il tuo percorso nel migliore dei modi. È il momento di mettere in pratica le tue competenze e di costruire una carriera di successo, bilanciando l'accessibilità dei servizi psicologici con il tuo sviluppo professionale.

Apertura della Partita IVA: Come Iniziare la Tua Carriera nella Libera Professione

Perché è Necessario Aprire la Partita IVA

Se hai deciso di intraprendere la libera professione come psicologo, aprire una Partita IVA è un passo fondamentale. Questo ti permette di lavorare in autonomia, emettere fatture ai tuoi pazienti e adempiere agli obblighi fiscali. Tuttavia, è importante essere consapevoli delle complessità che questo comporta.

Come Aprire la Partita IVA: Il Processo Burocratico

L'apertura della Partita IVA può sembrare un'operazione semplice, ma in realtà comporta una serie di passaggi e decisioni che possono rivelarsi complicati per chi non ha familiarità con il sistema fiscale. Ecco un riassunto del processo:

1. Scelta del Regime Fiscale

Per i neo psicologi, il regime più vantaggioso è spesso il **regime forfettario**, che offre:

- Una tassazione ridotta (5% per i primi 5 anni, poi al 15%).
- L'esenzione dall'applicazione dell'IVA in fattura.
- Procedure contabili semplificate.

2. Tuttavia, anche in questo regime, è necessario tenere conto delle soglie di fatturato e della corretta gestione delle spese deducibili. Errori in questa fase possono portare a problemi fiscali futuri.

3. Scelta del Codice Ateco

Dovrai scegliere il **codice ATECO** corretto, che per gli psicologi è:

- **86.90.30 – Attività svolta da psicologi.**

4. Selezionare il codice giusto è cruciale per evitare di incorrere in errori con l'Agenzia delle Entrate. Un codice errato può comportare multe o complicazioni.

5. Obblighi Previdenziali

Dovrai iscriverti all'**ENPAP** (Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi) e versare i contributi previdenziali in

base al tuo fatturato. Anche qui, la gestione delle percentuali di contributi (10% per il primo scaglione) e le scadenze richiede un'attenzione costante, per evitare sanzioni o calcoli errati.

6. **Adempimenti Periodici**

Una volta aperta la Partita IVA, dovrai occuparti degli **adempimenti fiscali periodici**:

- Dichiarazioni dei redditi.
- Calcolo e versamento di imposte e contributi.
- Gestione delle scadenze fiscali (che possono variare a seconda del regime).

7. Questi aspetti richiedono tempo e precisione. Anche piccoli errori possono generare costi aggiuntivi o sanzioni da parte dell'Agenzia delle Entrate.

Perché Non è Così Semplice Farlo da Soli

Come puoi vedere, aprire e gestire una Partita IVA non è solo una questione di compilare moduli. Ci sono numerosi dettagli e decisioni da prendere, e ognuna di queste può avere un impatto sulla tua attività e sui tuoi guadagni.

La gestione della Partita IVA e delle dichiarazioni fiscali richiede attenzione costante e conoscenze tecniche specifiche. Molti professionisti che iniziano da soli spesso si trovano sopraffatti da questi adempimenti, con il rischio di commettere errori costosi.

La Soluzione Semplice: Affidati a un Commercialista Esperto con Fiscozen

Per evitare complicazioni e poterti concentrare sullo sviluppo della tua pratica clinica, SOS PSICOLOGO ha stretto una partnership con **Fiscozen**, una piattaforma che semplifica completamente la gestione fiscale per i professionisti. Con Fiscozen, non dovrai più preoccuparti di scadenze, moduli e calcoli: sarà tutto gestito per te.

Ecco cosa Fiscozen può fare per te:

- **Apertura della Partita IVA gratuita:** Fiscozen si occuperà dell'intero processo di apertura, assistendoti nella scelta del regime fiscale e del codice ATECO, senza costi aggiuntivi.

- **Consulenza fiscale illimitata:** Avrai accesso continuo a consulenti fiscali che risponderanno a tutte le tue domande e ti guideranno in ogni passaggio, dalle dichiarazioni alle scadenze.
- **Gestione completa delle dichiarazioni:** Fiscozen si occuperà di tutte le tue dichiarazioni fiscali annuali e periodiche, calcolando in modo accurato imposte e contributi.
- **Piattaforma intuitiva:** Ti permette di tenere traccia delle tue entrate, monitorare le spese e ricevere avvisi sulle scadenze in modo semplice e immediato.
- **Sconto esclusivo di €50** per i soci di SOS PSICOLOGO: Come nostro associato, potrai usufruire di uno sconto sul primo anno di gestione fiscale con Fiscozen.

Non complicarti la vita: scopri di più e approfitta dello sconto esclusivo di €50 tramite [questo link!](#)

Documentazione Essenziale per la Pratica Clinica

Per avviare la tua attività professionale in modo corretto e professionale, è essenziale avere a disposizione la documentazione clinica necessaria per garantire un rapporto trasparente e sicuro con i tuoi pazienti. La gestione della documentazione non è solo un requisito burocratico, ma un punto fondamentale per proteggere te stesso e i tuoi pazienti, oltre che per rispettare le normative vigenti in materia di privacy e trattamento dei dati personali (GDPR).

In questa sezione vedremo quali sono i documenti principali di cui avrai bisogno per iniziare la tua pratica clinica, con la possibilità di scaricare modelli già pronti all'uso.

Il Consenso Informato: Una Base di Fiducia

Il consenso informato è uno dei documenti più importanti nella pratica clinica. Si tratta di un accordo formale tra te e il paziente, in cui vengono chiariti i dettagli del percorso terapeutico, inclusi obiettivi, modalità di intervento e eventuali rischi.

Nel consenso informato, il paziente deve essere consapevole e dare il proprio consenso esplicito alla consulenza psicologica. Questo documento è cruciale per garantire che entrambi i soggetti siano allineati sulle aspettative e per evitare incomprensioni future.

Cosa deve contenere il modulo di consenso informato:

- **Descrizione del servizio:** Chiarezza sugli obiettivi e sulle modalità della consulenza psicologica.
- **Riservatezza e privacy:** Spiegazione su come verranno trattati i dati sensibili, in conformità al GDPR.
- **Costi e modalità di pagamento:** Trasparenza su tariffe e eventuali politiche di cancellazione o rimborsi.

- **Diritto di interrompere la consulenza:** Il paziente deve essere informato della sua libertà di interrompere il percorso in qualsiasi momento.

Puoi scaricare un **modello fac-simile del consenso informato** già pronto per essere personalizzato e utilizzato nel tuo studio [Scaricalo qui.](#)

Privacy e Trattamento dei Dati Personali: Rispetto del GDPR

Oltre al consenso informato, è essenziale che tu raccolga e gestisca i dati personali dei tuoi pazienti nel rispetto del **Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati** (GDPR), che impone specifiche regole per il trattamento di informazioni sensibili.

Cosa deve includere l'informativa sulla privacy:

- **Finalità del trattamento dei dati:** Spiegazione su come verranno utilizzati i dati raccolti (ad esempio, per scopi clinici o amministrativi).
- **Misure di sicurezza adottate:** Indicazioni su come i dati saranno protetti da accessi non autorizzati, sia in formato digitale che cartaceo.
- **Diritti del paziente:** Il paziente deve essere informato della possibilità di accedere ai propri dati, chiederne la rettifica o la cancellazione, e revocare il consenso al trattamento dei dati in qualsiasi momento.

Anche in questo caso, puoi scaricare un **modello di informativa sulla privacy** per assicurarti che la gestione dei dati sia conforme alle normative. [Scarica qui.](#)

Avere a disposizione questi documenti essenziali ti permetterà di avviare la tua attività in modo organizzato e professionale, rispettando i requisiti legali e garantendo una gestione sicura delle informazioni dei tuoi pazienti. Avere un consenso informato e un'informativa sulla privacy ben strutturati non solo ti proteggerà da potenziali problemi legali, ma migliorerà la qualità della relazione terapeutica, basandola sulla trasparenza e la fiducia reciproca.

Trovare i Primi Pazienti: Strumenti di SOS PSICOLOGO per Acquisire Visibilità e Contatti

Una delle sfide più grandi per i neo psicologi è trovare i primi pazienti. SOS PSICOLOGO ha sviluppato strumenti e servizi pensati proprio per facilitare questo passaggio, offrendo visibilità online e opportunità di primo contatto con chi cerca un aiuto psicologico. Tra questi, i servizi **Lo Psicologo in Chat**, **Lo Psicologo Risponde** e il **profilo professionale sul sito web** giocano un ruolo cruciale.

Lo Psicologo in Chat: Un Contatto Diretto e Immediato

Il servizio **Lo Psicologo in Chat** ti permette di interagire in tempo reale con utenti che visitano il sito di SOS PSICOLOGO, fornendo supporto informativo e orientativo. Si tratta di un'opportunità preziosa per far conoscere la tua professionalità e instaurare un primo rapporto di fiducia.

- **Come funziona:** Gli utenti possono chattare anonimamente con te, per una durata di circa 15-20 minuti. Questo scambio offre loro un primo ascolto e orientamento, ma non sostituisce una consulenza psicologica completa. Alla fine della chat, puoi invitare l'utente a considerare un percorso di supporto psicologico più strutturato, fissando un appuntamento per un colloquio conoscitivo.
- **Il valore per te:** Questa interazione ti permette di costruire una base di contatti che potrebbe evolversi in una relazione terapeutica. Oltre a fornire un servizio utile, ti permette di far conoscere la tua disponibilità e competenza, posizionandoti come una figura di riferimento per chi cerca aiuto.

Lo Psicologo Risponde: Consulenza Via Email

Lo Psicologo Risponde è un servizio di consulenza psicologica via email che offre una prima accoglienza agli utenti. Attraverso questo strumento, puoi rispondere a dubbi, paure o domande poste dagli utenti e, allo stesso tempo, farti conoscere come professionista.

- **Come funziona:** Gli utenti inviano domande via email riguardanti problematiche psicologiche. Tu, come psicologo associato, puoi rispondere fornendo un feedback orientativo e informativo. Questo servizio rappresenta un primo contatto e può portare alla richiesta di una consulenza più approfondita.
- **Il valore per te:** Rispondere alle email permette di stabilire un legame iniziale con i potenziali pazienti. Dopo aver fornito un supporto informativo, puoi suggerire di proseguire con un appuntamento per una consulenza psicologica più strutturata. In questo modo, il servizio ti aiuta ad allargare il tuo bacino di potenziali pazienti.

Il Profilo Professionale: La Tua Visibilità Online

Uno dei principali strumenti che SOS PSICOLOGO mette a disposizione per dare visibilità agli psicologi associati è la creazione del **profilo professionale** sul sito dell'associazione. Questo profilo è il tuo biglietto da visita digitale e sarà uno dei primi elementi che i potenziali pazienti consulteranno.

- **Presentazione professionale:** Una descrizione di massimo 500 caratteri in cui racconti chi sei, cosa fai e perché hai scelto di collaborare con SOS PSICOLOGO. È importante essere concisi ma efficaci, trasmettendo la tua passione per la psicologia e le tue competenze principali.
- **Aree di specializzazione:** Ogni profilo è corredato da un elenco di 10 aree di specializzazione, suddivise per livello di esperienza. Questo ti permette di far emergere chiaramente le tue competenze principali, facilitando la scelta da parte dei potenziali pazienti.

- **Perché è importante:** Il tuo profilo professionale sul sito ti offre visibilità online, un elemento essenziale per farti conoscere e costruire una presenza professionale affidabile. Un profilo ben curato può fare la differenza nel convincere un potenziale paziente a contattarti.

L'Importanza di Partecipare Attivamente

Partecipare ai servizi di **Lo Psicologo in Chat** e **Lo Psicologo Risponde**, e curare attentamente il proprio profilo professionale, ti permette di aumentare significativamente le possibilità di essere contattato da nuovi pazienti. Questi strumenti non solo offrono un'opportunità di visibilità, ma ti consentono anche di stabilire relazioni dirette con il pubblico.

- **Un passo verso una carriera solida:** Questi servizi sono pensati per aiutarti a iniziare la tua pratica professionale con il piede giusto, entrando in contatto con chi ha bisogno di un supporto psicologico e aprendo la strada a collaborazioni future più strutturate.

Grazie ai servizi offerti da SOS PSICOLOGO e al tuo profilo professionale sul sito, hai accesso a una serie di strumenti che ti permetteranno di trovare i primi pazienti e di costruire la tua clientela. Partecipare attivamente a queste iniziative non solo ti darà visibilità, ma ti consentirà di mettere in pratica le tue competenze, guadagnando fiducia e credibilità all'interno della comunità professionale.

Costruire una Carriera Solida e Gratificante nella Libera Professione

Avviare la libera professione come psicologo può sembrare una sfida complessa, ma con una preparazione adeguata e gli strumenti giusti, è possibile costruire una carriera solida e gratificante. Questa guida ti ha fornito le basi per affrontare con fiducia i primi passi nella tua pratica professionale, offrendoti indicazioni pratiche su come gestire la parte burocratica, affrontare il primo colloquio con i pazienti e sfruttare al meglio le opportunità di visibilità offerte da **SOS PSICOLOGO**.

La libera professione richiede un equilibrio costante tra l'essere clinici competenti e professionisti attenti alla gestione del proprio lavoro. Il tuo percorso non si limita alla consulenza psicologica: comporta la capacità di organizzare il proprio tempo, gestire gli aspetti amministrativi, promuovere la propria attività e, soprattutto, creare connessioni autentiche con i pazienti.

Attraverso i servizi come **Lo Psicologo in Chat** e **Lo Psicologo Risponde**, e con la creazione di un **profilo professionale ben strutturato**, SOS PSICOLOGO ti offre un supporto concreto per acquisire visibilità, interagire con potenziali pazienti e costruire una rete di contatti solida. Questi strumenti sono pensati per aiutarti a sviluppare le tue competenze e a far crescere la tua attività nel tempo.

Guardando al Futuro

Il successo nella libera professione non è immediato, ma con costanza, impegno e un approccio strutturato, vedrai i risultati. La chiave è saper ascoltare, adattarsi e apprendere lungo il percorso. Ogni paziente, ogni esperienza ti darà l'opportunità di crescere come professionista, migliorando continuamente le tue competenze e affinando il tuo metodo.

Ricorda che non sei solo: **SOS PSICOLOGO** è qui per supportarti in ogni fase della tua carriera, offrendoti risorse, strumenti e una comunità di colleghi con cui condividere sfide e successi.

Prossimi Passi

Dopo aver letto questa guida, sei pronto per intraprendere il tuo percorso nella libera professione con maggiore consapevolezza e sicurezza. Continua a sfruttare le risorse e i servizi offerti dall'associazione e a coltivare le tue relazioni con pazienti e colleghi. Investire nella tua crescita professionale e nella qualità del tuo lavoro ti porterà a costruire una carriera duratura e appagante.

Auguriamo a te, nuovo associato di **SOS PSICOLOGO**, il meglio per il tuo futuro professionale. La tua dedizione e il tuo impegno fanno la differenza nel rendere la psicologia accessibile a chi ne ha bisogno, senza mai rinunciare alla qualità del servizio che offri.

BONUS: Esempi di Domande per il Primo Colloquio Clinico

Il primo colloquio con un paziente rappresenta un momento fondamentale per instaurare una relazione di fiducia e raccogliere le informazioni necessarie per costruire un percorso terapeutico efficace. Durante questa fase, è essenziale affrontare il colloquio con un approccio strutturato, in modo da approfondire le diverse aree della vita del paziente e comprendere meglio le sue esigenze.

Per aiutarti a condurre il primo incontro in modo professionale e sicuro, ti mettiamo a disposizione una serie di **domande guida**, divise in categorie, che ti aiuteranno a esplorare i vari aspetti della vita del paziente. Queste domande sono pensate per facilitare la raccolta di informazioni in maniera completa, mantenendo sempre al centro l'ascolto empatico e il rispetto del paziente.

1. Introduzione e Accoglienza

- 1. Come ti senti oggi mentre parliamo?*
- 2. Cosa ti ha spinto a cercare supporto in questo momento?*
- 3. C'è qualcosa che ti preoccupa riguardo a questa sessione?*
- 4. Come ti piacerebbe che fosse il nostro incontro?*
- 5. Hai avuto esperienze precedenti con la terapia?*
- 6. Cosa ti aspetti da me come tuo terapeuta?*
- 7. C'è un motivo specifico per cui hai scelto di venire qui oggi?*
- 8. Come hai trovato il coraggio di cercare aiuto?*
- 9. Ti senti a tuo agio a parlare di ciò che ti preoccupa?*
- 10. Quali speranze hai per il nostro lavoro insieme?*

2. Motivo della Richiesta

- 1. Puoi raccontarmi un po' di cosa ti ha portato qui?*
- 2. Ci sono eventi recenti che ti hanno colpito particolarmente?*
- 3. Quali aspetti della tua vita senti che ti creano maggiori difficoltà?*
- 4. Come questi aspetti ti fanno sentire quotidianamente?*

5. *Ci sono stati cambiamenti significativi nella tua vita recentemente?*
6. *Quali emozioni provi in relazione a queste difficoltà?*
7. *Hai notato situazioni specifiche che scatenano questi sentimenti?*
8. *In che modo questi problemi influiscono sulle tue relazioni?*
9. *Cosa desideri cambiare riguardo a questa situazione?*
10. *Come pensi che un supporto psicologico possa aiutarti?*

3. Storia Clinica e Personale

1. *Hai mai ricevuto una diagnosi di salute mentale in passato?*
2. *Qual è stata la tua esperienza con la terapia precedente?*
3. *Cosa hai trovato utile o meno utile in esperienze passate?*
4. *Ci sono stati momenti particolarmente difficili nella tua vita?*
5. *Come affronti le difficoltà quando si presentano?*
6. *Hai mai pensato di chiedere aiuto prima d'ora?*
7. *C'è qualcosa che hai fatto in passato che ti ha aiutato?*
8. *Come ti senti riguardo ai farmaci o alle terapie che hai provato?*
9. *Hai notato cambiamenti nel tuo stato d'animo nel tempo?*
10. *Ci sono aspetti della tua vita che ti sembrano ricorrenti in queste difficoltà?*

4. Storia Familiare e Sociale

1. *Come descriveresti la tua famiglia di origine?*
2. *Quali sono le dinamiche familiari che senti più influenti?*
3. *Come ti relazioni con i tuoi familiari oggi?*
4. *Ci sono stati cambiamenti significativi nella tua vita familiare di recente?*
5. *Come ti senti riguardo ai tuoi amici e alle tue relazioni sociali?*
6. *Chi consideri un supporto importante nella tua vita?*
7. *Hai avuto esperienze di conflitto con le persone a te vicine?*
8. *Come descriveresti la tua rete di supporto?*
9. *Ti senti libero di esprimerti con le persone a te care?*
10. *Ci sono aspetti delle tue relazioni sociali che ti preoccupano?*

5. Funzionamento Attuale

1. *Come descriveresti le tue giornate attualmente?*
2. *Ci sono attività che ti piacciono particolarmente?*

3. *Come gestisci lo stress o le responsabilità quotidiane?*
4. *Hai difficoltà a trovare motivazione per le attività che fai?*
5. *Come ti senti quando hai del tempo libero?*
6. *Ci sono situazioni quotidiane che ti creano ansia o disagio?*
7. *Come ti relazioni con il tuo lavoro o la tua attività scolastica?*
8. *Hai notato cambiamenti nel tuo appetito o nel tuo sonno?*
9. *Cosa ti aiuta a sentirti meglio nei momenti difficili?*
10. *Ci sono abitudini quotidiane che vorresti cambiare?*

6. Stato emotivo e comportamentale

1. *Quali emozioni senti di più nella tua vita quotidiana?*
2. *Ci sono stati momenti recenti in cui hai provato emozioni intense?
Come ti hanno influenzato?*
3. *Come reagisci generalmente quando ti senti sopraffatto?*
4. *Hai notato cambiamenti nel tuo umore nel corso del tempo?*
5. *Ci sono comportamenti che senti di voler cambiare? Quali?*
6. *Come gestisci la frustrazione o la delusione?*
7. *Hai esperienze di ansia o preoccupazione che emergono
frequentemente?*
8. *Cosa ti fa sentire meglio nei momenti di difficoltà?*
9. *Ci sono strategie che hai usato in passato per affrontare lo stress?*
10. *Come descriveresti la tua capacità di esprimere le tue emozioni
agli altri?*

7. Obiettivi della Terapia

1. *Quali cambiamenti speri di vedere nella tua vita attraverso questo
percorso?*
2. *Cosa vorresti migliorare riguardo a te stesso o alle tue relazioni?*
3. *Quali obiettivi specifici hai in mente per il nostro lavoro insieme?*
4. *Come ti immagini alla fine di questo percorso?*
5. *Ci sono aree della tua vita che desideri esplorare di più?*
6. *In che modo pensi che il supporto possa aiutarti a raggiungere
questi obiettivi?*
7. *Cosa ti darebbe un senso di successo in terapia?*

8. *Hai delle aspettative specifiche su come dovrebbe essere il nostro lavoro?*
9. *Come vorresti che cambiassero i tuoi pensieri o sentimenti?*
10. *Quali risultati ti farebbero sentire più soddisfatto?*

8. Chiusura e Prossimi Passi

1. *Come ti sei sentito durante il nostro incontro di oggi?*
2. *C'è qualcosa di particolare che vorresti esplorare nella prossima sessione?*
3. *Ti senti pronto a continuare questo percorso insieme?*
4. *Ci sono temi che pensi dovremmo approfondire in futuro?*
5. *Quali suggerimenti ti farebbero sentire più a tuo agio nel prossimo incontro?*
6. *Hai domande o preoccupazioni che desideri discutere prima di concludere?*
7. *Qual è la tua disponibilità per le prossime sedute?*
8. *Cosa ti è sembrato utile in questo primo colloquio?*
9. *Come posso supportarti meglio nel nostro lavoro?*
10. *C'è qualcosa che ti piacerebbe che io sappia prima della prossima sessione?*