

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.

Nel tempo, questo tipo di accompagnamento ha preso forma all'interno di un contesto associativo strutturato, pensato per offrire agli psicologi strumenti concreti, ordine professionale e un senso di appartenenza reale, senza vincoli e senza logiche di intermediazione.

Questa guida rappresenta un primo punto di contatto con quel modo di intendere la professione.

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 traguardo importante, ma non sempre coincide con il sentirsi pronti a esercitare davvero la professione.

Per molti colleghi, il passaggio dall'abilitazione alla pratica clinica segna l'inizio di una fase nuova, spesso meno definita, in cui emergono domande concrete e dubbi legittimi: come organizzarsi, da dove partire, quali scelte evitare per non compromettere il proprio percorso.

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.

Senza una struttura di riferimento, il rischio non è solo quello di sentirsi disorientati, ma di procedere per tentativi isolati, con un elevato dispendio di energie e un senso costante di precarietà.

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.

Nel tempo, molti psicologi hanno sentito l'esigenza di non affrontare questo passaggio in modo isolato, ma all'interno di un contesto professionale chiaro, regolato e coerente con i valori della professione.

Avere strumenti, riferimenti condivisi e una cornice istituzionale non significa rinunciare alla propria autonomia, ma rafforzarla, riducendo il senso di esposizione e improvvisazione che spesso accompagna l'avvio della libera professione.

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.

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 chi desidera semplificare fin da subito questo aspetto, segnalo una piattaforma che molti collaboratori utilizzano per la gestione fiscale: Fiscozen.

Si tratta di un servizio che affianca il professionista nella gestione della Partita IVA, offrendo consulenza continuativa e occupandosi degli adempimenti principali. La scelta di utilizzarlo nasce dall'esigenza di ridurre il carico mentale legato alla burocrazia, soprattutto nei primi anni di attività.

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.

Delegare gli aspetti fiscali non significa perdere controllo sulla propria attività, ma creare le condizioni per concentrarsi su ciò che conta davvero: il lavoro clinico, la relazione con i pazienti e la costruzione di un percorso professionale sostenibile.

Per chi legge questa guida, è disponibile un [link di accesso con uno sconto di 50 euro sul primo anno di abbonamento](#), messo a disposizione direttamente dal dott. Michele Rossi.

Non si tratta di un obbligo né di una condizione per lavorare con SOS PSICOLOGO, ma di una facilitazione pensata per chi desidera partire con maggiore tranquillità.

Documentazione Essenziale per la Pratica Clinica

Uno degli aspetti che più contribuiscono a far sentire uno psicologo realmente legittimato nel proprio ruolo è la chiarezza con cui gestisce il setting clinico e la documentazione.

Avere moduli adeguati, comprensibili e conformi alle normative non è solo un adempimento formale, ma un elemento che tutela il professionista, rafforza la relazione terapeutica e trasmette affidabilità fin dal primo contatto.

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 rappresenta uno dei primi momenti in cui il paziente entra in contatto con il tuo modo di lavorare. Non è solo un documento da firmare, ma uno strumento che definisce il perimetro del percorso terapeutico, chiarendo ruoli, limiti e aspettative reciproche.

Un consenso informato ben strutturato aiuta a prevenire incomprensioni, protegge entrambe le parti e contribuisce a creare un clima di fiducia fin dall'inizio.

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.

Per facilitare questo passaggio, è utile partire da modelli già strutturati e conformi, da personalizzare in base al proprio stile professionale. Disporre di una base solida consente di risparmiare tempo ed evitare errori comuni nelle fasi iniziali.

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

La gestione dei dati personali rappresenta un altro aspetto centrale della pratica clinica. Oltre a essere un obbligo normativo, il rispetto della privacy è un segnale concreto di attenzione e responsabilità nei confronti del paziente.

Avere un'informativa chiara e aggiornata permette di lavorare con maggiore tranquillità e riduce il rischio di esposizioni inutili sul piano legale.

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](#).

Curare questi aspetti fin dall'inizio significa costruire un setting professionale solido, che ti permetta di lavorare con maggiore sicurezza e serenità.

Quando la struttura è chiara, il professionista può concentrarsi su ciò che conta davvero: il lavoro clinico e la relazione con il paziente, senza il timore costante di “non essere in regola”.

Strumenti Pratici per il Lavoro Clinico: le schede Operative Mensili

Nel lavoro clinico, la difficoltà non risiede solo nel conoscere i modelli teorici, ma nel tradurli in scelte operative concrete, seduta dopo seduta. Anche professionisti preparati possono trovarsi in momenti di incertezza su come orientare l'intervento, su quali aspetti approfondire o su come strutturare le prime fasi di un percorso terapeutico.

Per questo motivo, all'interno di SOS PSICOLOGO, i soci hanno accesso a schede operative mensili, pensate come veri e propri capitoli pratici dedicati, di volta in volta, a una specifica problematica psicologica. **Ogni scheda affronta un tema clinico in modo focalizzato, offrendo indicazioni operative e materiali di lavoro utilizzabili direttamente nella pratica terapeutica.**

Le schede seguono una struttura ricorrente, pensata per accompagnare il professionista lungo il processo clinico: dall'inquadramento della problematica, agli elementi di valutazione iniziale, fino a suggerimenti di intervento e strumenti pratici da adattare al singolo caso. In questo senso, non si propongono come protocolli rigidi, ma come guide di orientamento, a supporto del ragionamento clinico e della presa di decisione.

Nel tempo, la raccolta delle schede costituisce un **corpus organico di materiali pratici**, che può essere consultato in modo flessibile in base alle esigenze cliniche del momento. La cadenza mensile consente di costruire progressivamente una base di riferimento stabile, utile soprattutto nei passaggi più delicati della pratica professionale.

L'obiettivo non è sostituirsi alla formazione o all'esperienza del singolo, ma offrire un supporto concreto che accompagni il lavoro clinico quotidiano, riducendo il senso di isolamento decisionale e favorendo una maggiore continuità e consapevolezza nel proprio modo di lavorare.

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

Una delle difficoltà più sentite all'inizio della libera professione è capire come rendersi visibili senza snaturare il proprio ruolo clinico.

Molti psicologi avvertono una tensione tra il desiderio di lavorare e il timore di doversi esporre in modo poco coerente con l'etica e la propria identità professionale. Per questo è importante distinguere tra promozione aggressiva e **presenza professionale chiara e regolata**.

Gli strumenti messi a disposizione all'interno di un contesto associativo possono rappresentare un primo punto di contatto con il pubblico, senza sostituire il lavoro clinico né garantire risultati automatici.

L'obiettivo non è "portare pazienti", ma offrire occasioni di orientamento e ascolto che, nel tempo, possono trasformarsi in richieste di presa in carico più strutturate.

Lo Psicologo in Chat: Un Contatto Diretto e Immediato

Il servizio **Lo Psicologo in Chat** è uno strumento di orientamento e primo contatto, pensato per offrire uno spazio di ascolto breve e informativo a chi si avvicina per la prima volta al tema del supporto psicologico.

Dal punto di vista professionale, questo tipo di esperienza consente di acquisire maggiore sicurezza nel primo contatto con il pubblico, affinare le proprie capacità di orientamento e presentarsi in modo chiaro e professionale. Nel tempo, alcune di queste interazioni possono trasformarsi in percorsi di lavoro più continuativi, senza forzature.

- **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 uno strumento di risposta scritta che consente di fornire un primo orientamento a persone che esprimono un bisogno di aiuto.

Anche in questo caso, il valore non risiede nella quantità di contatti, ma nella possibilità di esercitare il proprio ruolo professionale in modo coerente, rispettoso dei limiti e all'interno di un contesto riconoscibile.

- **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

Il profilo professionale rappresenta uno degli elementi più importanti per la costruzione della propria identità pubblica come psicologo. Non è una semplice scheda informativa, ma uno spazio che comunica serietà, chiarezza e posizionamento professionale.

Essere presenti all'interno di un portale istituzionale consente di evitare esposizioni frammentate o improvvisate, offrendo un riferimento chiaro a chi cerca un professionista.

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

Nel tempo, una partecipazione attiva e continuativa agli strumenti di orientamento, unita alla cura costante della propria presenza professionale, contribuisce in modo significativo a costruire fiducia, riconoscibilità e coerenza nel proprio posizionamento.

Non si tratta di risultati immediati, ma di un processo che si consolida attraverso la continuità e la qualità dell'impegno: ogni occasione di contatto, se affrontata con consapevolezza e responsabilità, rafforza il ruolo professionale e rende progressivamente più solido il percorso nella libera professione.

Grazie ai servizi offerti all'interno di SOS PSICOLOGO e alla presenza di un profilo professionale strutturato sul portale, è possibile accedere a strumenti pensati per favorire visibilità, orientamento e primi contatti in un contesto regolato e coerente con la professione.

Una partecipazione attiva e continuativa a queste iniziative consente di mettere progressivamente in pratica le proprie competenze, rafforzare la sicurezza nel ruolo e costruire nel tempo fiducia e credibilità, sia nei confronti del pubblico sia all'interno della comunità professionale.

Costruire una Carriera Solida e Gratificante nella Libera Professione

Avviare la libera professione come psicologo significa entrare in una fase di costruzione che richiede tempo, intenzionalità e scelte coerenti. Non si tratta solo di superare ostacoli iniziali, ma di dare forma, passo dopo passo, a un'identità professionale solida e sostenibile.

La qualità di questo percorso non dipende da soluzioni rapide, ma dalla capacità di integrare competenza clinica, organizzazione e continuità nel tempo.

La crescita nella libera professione richiede un equilibrio costante tra il lavoro clinico e la gestione del proprio ruolo professionale. Curare entrambi gli aspetti permette di lavorare con maggiore serenità, evitando che le difficoltà organizzative o amministrative interferiscano con la qualità del lavoro terapeutico.

Strumenti di orientamento, occasioni di primo contatto e una presenza professionale strutturata possono rappresentare, nel tempo, un supporto concreto nella fase iniziale della carriera. Inseriti all'interno di un contesto chiaro e regolato, questi strumenti aiutano a fare esperienza, consolidare il ruolo e costruire progressivamente fiducia e riconoscibilità.

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 opportunità.

Prossimi Passi

Questa guida nasce all'interno del contesto associativo di SOS PSICOLOGO ed è pensata come strumento di orientamento per i professionisti che scelgono di avviare o strutturare la propria attività nella libera professione con maggiore consapevolezza.

I materiali messi a disposizione ai soci hanno l'obiettivo di offrire chiarezza, ordine e riferimenti concreti nei passaggi più delicati del percorso professionale, senza sostituirsi all'autonomia del singolo, ma sostenendola.

Che tu stia muovendo ora i primi passi o che tu abbia già iniziato il tuo percorso, ciò che fa la differenza nel tempo è il contesto entro cui scegli di crescere come professionista.

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.

A chi sceglie di collocare il proprio percorso professionale all'interno di SOS PSICOLOGO va il nostro augurio per un futuro costruito con consapevolezza, responsabilità e continuità.

La dedizione al lavoro clinico e l'attenzione alla qualità del servizio rappresentano un contributo concreto nel rendere la psicologia accessibile, senza rinunciare al valore e alla dignità della professione.

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?*