MICHAELA SBARRA

Professional Counselor

Sono sicuramente una persona curiosa e versatile.
Nel corso del tempo, mi sono interessata a vari aspetti della sfera umanistica: teatro, letteratura, giornalismo. Ed infine il counseling.
Ho unito così le competenze acquisite fino a quel momento, le varie esperienze maturate, e le ho messe a disposizione di una nuova identità professionale.

LE MIE ATTIVITA

Attualmente effettuo sedute di **counseling individuale, di coppia e di gruppo**, "Ai sensi della Legge 14/01/2013 n. 4".

Sono l'ideatrice del percorso intensivo di crescita personale "**Libera d'amare e di essere amata".**

Ho ricoperto per diversi anni il ruolo di helper (agevolatore) nel gruppo **G.A.D.A. (Gruppo Autoaiuto Dipendenza Affettiva)**, presso l'Aspic Roma e attualmente sono co-conduttore del gruppo per le difficoltà affettivo-relazionali **L.A.G. (Love Addiction Group).**

Ho operato per cinque anni come counselor, all'interno del **C.A.O. (Centro Ascolto e Orientamento) Aspic**, nel VIII Municipio di Roma.

Ho svolto attività di **docenza in programmi ECM**, su "Violenza di genere e dipendenza affettiva", presso l'Ospedale San Pietro Fatebenefratelli di Roma e su "I gruppi di autoaiuto", presso l'Aspic Roma.

Quotidianamente mi impegno in una costante formazione e sottopongo il mio lavoro con i clienti a delle supervisioni per garantire qualità, efficacia ed efficienza dell'intervento professionale offerto.

Sono iscritta ad **Assocounseling** – Iscr. n. REG-A2366-2018

ESPERIENZE PRECEDENTI

- 2012-2015 Reputation Manager e content creator, presso Roma Termini Suites
- 2007-2011 Giornalista pubblicista e telereporter, presso il gruppo radiotelevisivo GBRCOM
- 2004-2005 Addetta al customer care, presso l'OTA Hotelschart
- 2002-2003 Attrice teatrale, all'interno della Compagnia Teatro Gruppo.

LA MIA FORMAZIONE

- 2021 Master in Mediazione Familiare, presso Aspic Milano
- 2020 Master in marketing e comunicazione per professionisti delle relazioni d'aiuto "Successo Etico".
- 2019 corso on line di Coaching & Mentoring , presso il Centro Universitario Internazionale (20 ore).
- 2018 Master di approfondimento in Counseling dell'età evolutiva, presso l'Aspic per la Scuola (80 ore).
- 2018 Attestato di partecipazione alla giornata di studio "Psicoterapia Gestalt Espressiva e Arteterapia", presso l' "Istituto Psicoterapia Gestalt Espressiva" (4 ore).
- 2017 Corso di blogging on line "Sempre più verde", di Gioia Gottini (10 ore).
- 2015 Master intensivo per la Consulenza di coppia con il Prof. Edoardo Giusti, Aspic Roma (50 ore).
- 2015 Esame di Psicologia dello sviluppo presso l'Università Guglielmo Marconi (12CFU).
- 2012 Protocollo MSBR "8 minute Mindfulness", presso l'Aspic per la Scuola (20 ore).
- 2012 Diploma di Master in Gestalt Counseling (450 ore), presso Aspic Roma
- 2012 Conseguimento del livello di counselor professionista (900 ore)
- 2012 Workshop formativo Artcounseling presso Aspic per la Scuola - (8 ore)
- 2012 Attestato di partecipazione al 5° Congresso Sepi Italia "Psicoterapia e Counseling: comunanze e differenze".
- 2011 Laboratorio esperienziale "Rabbia personale e nella coppia" - (8 ore) – presso l'AEMEF (Associazione Europea Mediatori Familiari).

- 2008 Iscrizione Elenco Giornalisti Pubblicisti del Lazio
- 2006 Laurea con lode in Lettere Moderne presso l'Università di Tor Vergata.
- 2003 Corso di doppiaggio presso gli Studi Titania .
- 1999-2001 Conseguimento del Diploma di attrice teatrale presso l'Accademia D'arte Drammatica Pietro Scharoff.
- 1998 Maturità linguistica, presso l'Istituto Figlie di Nostra Signora al Monte Calvario.

Parallelamente alla formazione teorica, ho iniziato un lungo percorso di crescita personale, che mi ha portato a sperimentare, come utente, sia il counseling che la psicoterapia e mi ha donato maggiore consapevolezza e resilienza.

SEMINARI E DOCENZE

• 2019 Seminario teorico esperienziale "SENSO DI ABBANDONO: origine e risorse a cui attingere per superare l'insicurezza e la paura della solitudine". Roma (2 ore)

• 2019 Seminario teorico esperienziale "RI-TROVARMI: il coraggio di ricominciare: posso ripartire da me per aprirmi a nuove possibilità". Roma (2 ore)

• 2019 Seminario teorico esperienziale "TRADIMENTO: come superarne le conseguenze emotive per andare oltre". Roma (2 ore)

• 2019 Seminario teorico esperienziale "NARCISISMO: le strategie che il narcisista usa per conquistarmi e manipolarmi"

2018 Seminario teorico esperienziale "AUTOSTIMA: accettarmi, darmi valore e migliorarmi giorno dopo giorno". Roma (2 ore)

• 2018 Seminario teorico esperienziale "EMPATIA: saper ascoltare e "sentire" l'altro per sintonizzarsi emotivamente". Roma (2 ore)

• 2018 Seminario teorico esperienziale "NARCISISMO: riconoscere chi ci svaluta, ci manipola e ci ferisce". Roma (2 ore)

- 2018 Seminario teorico esperienziale "RABBIA: cos'è, come darmi il permesso di accoglierla e di trasformarla in energia positiva. Roma (2 ore)

- 2018 Seminario teorico esperienziale "LUTTO AMOROSO: accettare la perdita e riuscire ad attraversare il dolore per andare oltre". Roma (2 ore).

- 2017 Docenza al Corso di tecniche di rilassamento e gestione dello stress presso il corso di Event & Wedding Planner "Let's get married in Italy". Roma (4 ore).

- 2016 Seminario teorico esperienziale intensivo: "Amor mio". Roma (8 ore)

- 2014 Seminario teorico esperienziale : "Dimmi come ami e ti dirò chi sei". Roma (3 ore)

- 2014 Seminario teorico esperienziale : "Gli uomini e l'amore". Roma (6 ore)

- 2014 Seminario teorico esperienziale: "Donne che amano troppo uomini incapaci di amare". Roma (3 ore)

- 2015 Seminario teorico esperienziale:"Vicini ma non troppo, la giusta distanza per una coppia felice". Roma (3 ore)

- 2013 Docenza al modulo integrativo sedi territoriali, presso Aspic Roma, dal titolo: "Dipendenza affettiva: come sconfiggerla in gruppo". Roma (8 ore).

- 2013 Seminario teorico esperienziale per diffondere il counseling: "AtuttoCounseling". Roma (3 ore)

SOFT SKILLS

- Problem solving
- Flessibilità
- Intelligenza emotiva
- Capacità di lavorare in gruppo
- Creatività

CONTATTI

+347-3471356076

info@michaelasbarra.com

www.michaelasbarra.com