



BODYMIND THERAPY

Contratto di Terapia Bodymind

Nella Terapia Bodymind utilizziamo un contratto SMART per stabilire obiettivi terapeutici chiari e definire il quadro delle nostre sessioni.

Contratto di Contenuto

Questo contratto descrive temi e comportamenti specifici che devono essere affrontati. È possibile stabilire obiettivi generali come "aumentare la fiducia in se stessi sul lavoro" o obiettivi specifici come "affrontare lo stress sul lavoro attraverso tecniche specifiche di gestione".

Criteri SMART

Perché questo contratto sia efficace, gli obiettivi devono rispettare i criteri SMART:

- **Specifici:** Imposta obiettivi specifici. Ad esempio: "Esprimere direttamente la rabbia quando mi sento sottovalutato/a sul lavoro".
- **Misurabili:** Stabilisci criteri per monitorare il tuo progresso. Per esempio: "Aumentare la frequenza dell'espressione chiara dei bisogni nelle relazioni personali da una volta al mese a una volta alla settimana".
- **Raggiungibili e positivi:** Gli obiettivi dovrebbero essere realistici e formulati in modo positivo. Ad esempio: invece di "smettere di essere passivo/a nelle riunioni", un obiettivo raggiungibile e positivo sarebbe "contribuire attivamente con almeno due idee in ogni riunione settimanale".
- **Rilevanti:** Ogni obiettivo dovrebbe riguardare direttamente le tue esigenze di sviluppo personale. Ad esempio: "Migliorare le capacità di espressione emotiva per migliorare le relazioni interpersonali".
- **Temporalmente definiti:** Gli obiettivi dovrebbero avere un periodo temporale definito. Ad esempio: "Ridurre la frequenza di ansia sul lavoro del 30% nei prossimi sei mesi".

Aree di Obiettivi

Scrivi e dai priorità a 5 obiettivi nelle seguenti aree all'interno del tuo contratto di terapia:

Obiettivi Intrapersonali: Concentrati sull'autostima, l'autoregolazione e la crescita personale. Ad esempio: sviluppare fiducia in se stessi, gestire le emozioni, migliorare l'autodisciplina.

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | |

Obiettivi Interpersonali: Migliorare le capacità relazionali e di comunicazione. Ad esempio: imparare ad ascoltare, mostrare empatia, risolvere i conflitti.

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | |

Obiettivi Transpersonali/Esistenziali: Si riferiscono a obiettivi di vita più ampi e alla realizzazione spirituale. Ad esempio: trovare un senso nella vita, contribuire alla comunità, esplorare le convinzioni spirituali.

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | |

Revisione Annuale & Realizzazione degli Obiettivi

Durante la revisione annuale valutiamo i tuoi progressi e, se necessario, adattiamo il piano terapeutico alle tue mutevoli circostanze di vita.

Disposizioni Aggiuntive

Condizione di Pianificazione: Per organizzare efficacemente il tuo trattamento, ti preghiamo di prenotare tutti gli appuntamenti per il mese successivo entro la fine del mese e al più tardi entro il 1° del mese successivo.

Pausa o Interruzione: Se necessario, è possibile richiedere una pausa o un'interruzione delle sedute di terapia. Una motivazione scritta è sufficiente per adattare l'approccio terapeutico.

Clasula Anti-Suicidio: Se esprimi pensieri o intenzioni suicide, li discuteremo nella prossima seduta. Saranno adottate misure immediate per garantire la tua sicurezza, eventualmente modificando la terapia o coinvolgendo altri professionisti sanitari.

Conclusione del Contratto

Questo Contratto SMART garantisce chiarezza negli obiettivi e nei processi, portando a risultati terapeutici di successo. Lavoriamo insieme nel tuo percorso terapeutico!

La tua firma: Data:

Firma del Terapeuta (Enrico): Data: