

HOLA ENCANTADA DE TINDRE'T ACÍ



En primer lloc, si has pensat o decidit rebre assistència psicològica, ja estàs fent un gran pas.

Agraeix-te el teu coratge per voler afrontar un problema que segur que fa temps que penses com tractar-lo.



PER A MÉS INFORMACIÓ CONTACTA'NS



Correu:

macisgepsicologa@gmail.com

Telèfon:

604925351

Xarxes socials:

[@macisge_psico](https://www.instagram.com/macisge_psico)

<https://macisgepsicologa.com/>



PSICOTERÀPIA INDIVIDUAL PER A ADULTS

*Un espai per explorar-te i
comprendre't allhora que adquireixes
ferramentes per cuidar-te i viure amb
major benestar.*



METODOLOGIA DE TREBALL



Depenent del motiu de consulta, les teues característiques individuals i contextuals t'ofereix un tipus o altre de teràpia.

Et propose una **primera sessió gratuïta online de 45 minuts** per exposar el teu malestar i veure si et puc ajudar.

La meua visió és integradora i combina aquests enfocaments:

Teràpia Cognitivo Conductual

Identifiquem i modifiquem pensaments, conductes i patrons que generen malestar.

Teràpia basada en Mindfulness

Fomenta la consciència plena, l'harmonia i la regulació emocional.

Teràpia Centrada en la Compassió

Treballem l'autocura, reduïm l'autocrítica i afavorim l'acceptació.

Teràpia EMDR

Ajuda a processar experiències traumàtiques i reduir el malestar emocional.

FASES DEL PROCÉS TERAPÈUTIC

- **Primer contacte:** Et poses en contacte i comentem el motiu de consulta.
- **Sessió d'acollida:** Primera trobada gratuïta per explicar amb calma què vols treballar.
- **Avaluació:** 2-3 sessions per conèixer millor la teua història i necessitats.
- **Devolució i pla de tractament:** Presentem conclusions i establim objectius.
- **Tractament:** Treballem tècniques, exercicis i pràctiques adaptades a tu.
- **Seguiment i alta:** Consolidació dels aprenentatges i prevenció de recaigudes.

FUNCIONAMENT I INVERSIÓ

Sessions de **50-60 min**, amb freqüència flexible segons les teues necessitats.

Presencial o online (Google Meet / Eholo).

Et recomane un espai tranquil i bona connexió.

- 60 € / sessió.
- Bo 6 sessions: 330 € (estalvi 9%).
- Primera sessió ONLINE gratuïta (45 min)

Pagament per transferència bancària o Bizum.

**Preus vigents fins al 31/12/26. Subjectes a actualització.*

QUÈ PODEM TRACTAR?

- Ansietat, estrès, estat d'ànim decaïgut, insatisfacció o malestar general.
- Autoexploració i autoconeixement amb una mirada amable.
- Reconnectar amb les teues necessitats i valors personals.
- Gestió emocional i desenvolupament de la intel·ligència emocional.
- Revisar experiències del passat que limiten el teu present.
- Alliberar-te de patrons i creences que ja no et resulten útils.
- Trobar **tractaments per a trastorns mentals** com l'ansietat, la depressió, els trastorns de personalitat, trastorns de conducta, trastorns psicosomàtics, el TOC i el trastorn d'estrès posttraumàtic.

