



Silvia Quarello

Via Padre Leonardo Murialdo, 3
20147, Milano

+39 338 1159389
silvia.quarello@gmail.com

Sono una Counselor Relazionale Maieutica. Mi occupo principalmente di counseling individuale per crescita personale e promozione del benessere e di counseling di coppia per la gestione dei conflitti di coppia e la comunicazione. Mi occupo anche di consulenze psico-pedagogiche a genitori con figli da 0 a 18 anni. Lavoro soprattutto con tardo adolescenti e giovani adulti (22 – 40 anni).

Capacità / Competenze

Sostegno al processo di separazione-individuazione

Capacità: Il Counseling Relazionale Maieutico rivolto a tardo adolescenti e giovani adulti è volto a sostenere il processo di separazione-individuazione della persona dalla sua famiglia di origine, promuovendo la costruzione sana della propria identità di adulto, emotivamente autonomo.

Obiettivi: Conoscenza della propria biografia infantile, della propria educazione ricevuta e del proprio tasto dolente; emancipazione emotiva dalla propria infanzia e dalle proprie origini. Sostegno al cambiamento finalizzato all'individuazione della propria identità adulta.

Esperienze

(2018-oggi)

Counseling
psicologico
individuale

Gestione dei conflitti in ambito personale, di coppia e lavorativo

Capacità: Il Counseling Relazionale Maieutico rivolto a giovani adulti e adulti è volto a sviluppare la competenza conflittuale. Attraverso l'esplorazione dei conflitti del Cliente viene sviluppata la consapevolezza dei propri schemi relazionali-emotivi, del proprio tasto dolente e viene sostenuto il cambiamento.

Obiettivi: Sviluppo delle competenze conflittuali, attraverso l'esplorazione dei propri conflitti (personali, lavorativi, di coppia...)

Gestione dei conflitti in ambito relazionale e dipendenze affettive

- Capacità: Il Counseling Relazionale Maieutico rivolto a giovani adulti e adulti è volto a sviluppare la consapevolezza di sé e dei propri bisogni in un'ottica di intervento nell'area delle dipendenze affettive e delle relazioni disfunzionali. Attraverso l'esplorazione dei conflitti del Cliente viene sviluppata la consapevolezza dei propri schemi relazionali-emotivi, del proprio stato dolente e viene sostenuto il cambiamento.
- Obiettivi: Sviluppo della conoscenza di sé, dell'educazione ricevuta e dei propri schemi relazionali, con l'obiettivo di uscire da relazioni disfunzionali e di dipendenza affettiva per costruire relazioni mature e adulte, dove l'amore per sé sia al centro nel mantenimento della relazione. Sviluppo di adeguate competenze di comunicazione nelle situazioni conflittuali.

(2022-oggi)

Counseling
psicologico
individuale
(dipendenze
affettive)

Consulenza psicologica di coppia

- Capacità: Il Counseling Relazionale Maieutico rivolto alle coppie è volto a sviluppare le competenze di comunicazione e di gestione dei conflitti all'interno della coppia per trasformare i momenti di crisi in momenti di crescita, conoscenza di sé e dell'altro e di scoperta delle risorse della coppia.
- Obiettivi: Sostegno alla coppia, attraverso la connessione reciproca, la riflessione sulle modalità di relazione e sulla comunicazione, per attuare il cambiamento verso una relazione più adulta e matura.

Counseling di coppia
(comunicazione,
conflitti, schemi
relazionali)

Consulenza psico-pedagogica a sostegno della genitorialità

- Capacità: Il Counseling Relazionale Maieutico rivolto ai genitori è volto a sviluppare le competenze genitoriali in ambito educativo: codice materno e codice paterno, basilari educativi, gestione delle regole nella prima e seconda infanzia, gestione dell'adolescente conflittuale.
- Obiettivi: Sostegno alla genitorialità, attraverso di lavoro con la coppia di genitori o con il singolo genitore (anche in caso di coppie separate / divorziate).

(2019-2020)

Counseling psico-
pedagogico a

Formazione accademica

- 1994-1999** **Laurea magistrale in Fisica**
Università Statale degli studi di Milano
Specializzazione in Fisica Teorica
- 2003-2021** **Diploma di laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche**
Università di Milano Bicocca
Specializzazione in Counseling e Salute Mentale
- 2017-2019** **Diploma di Counselor Relazionare Maieutico**
Centro Psicopedagogico per l'Educazione e la Gestione dei Conflitti

Aggiornamenti 2022

- **"I conflitti che aiutano gli adolescenti a crescere"** (Centro Psicopedagogico per l'Educazione e la Gestione dei Conflitti)
- **"Nessuno si educa da solo"** (Convegno nazionale 2022 CPP)
- **"I passaggi della vita"** Psicodramma presso il teatro moreniano di Piacenza (CPP)
- **"La comunicazione efficace"** (InformaAzione)

Aggiornamenti 2023

- Corso FCP - **"La Phototherapy nella Pratica Clinica: Autoritratto, Sogno e Narrazione di sé"**
- **"Fiori di Bach e fiabe"** (Barbara Passoni, Consulenza e Formazione - Counselor Advanced Professional)
- **"Un anno su misura"** (Barbara Passoni, Consulenza e Formazione - Counselor Advanced Professional)
- **"Giochiamo?"** (Barbara Passoni, Consulenza e Formazione - Counselor Advanced Professional)
- **"Manutenzione Competenze Relazionali – Corso di Counseling di gruppo"** (Barbara Passoni, Consulenza e Formazione - Counselor Advanced Professional)
- **"Femminile e maschile con la técnica del self portait"** (Barbara Passoni, Consulenza e Formazione - Counselor Advanced Professional)

Aggiornamenti 2024

- **"Confronto e condivisioni"** (MaieuticaMente)
- **"Il conflitto e la voce del corpo"** (MaieuticaMente)
- **Direzione 2025"** (Maieuticamente)
- **"Counseling day"** (Maieuticamente)

Lingue

Inglese: Livello C.

Informatica

Office. Livello avanzato
Java/HTML. Livello avanzato.
SQL / PL SQL. Livello avanzato.

Altre informazioni

Patente di guida B