



SESIONES INDIVIDUALES

Alba Gerber

Psicología integrativa al servicio de tu
capacidad para manifestar.

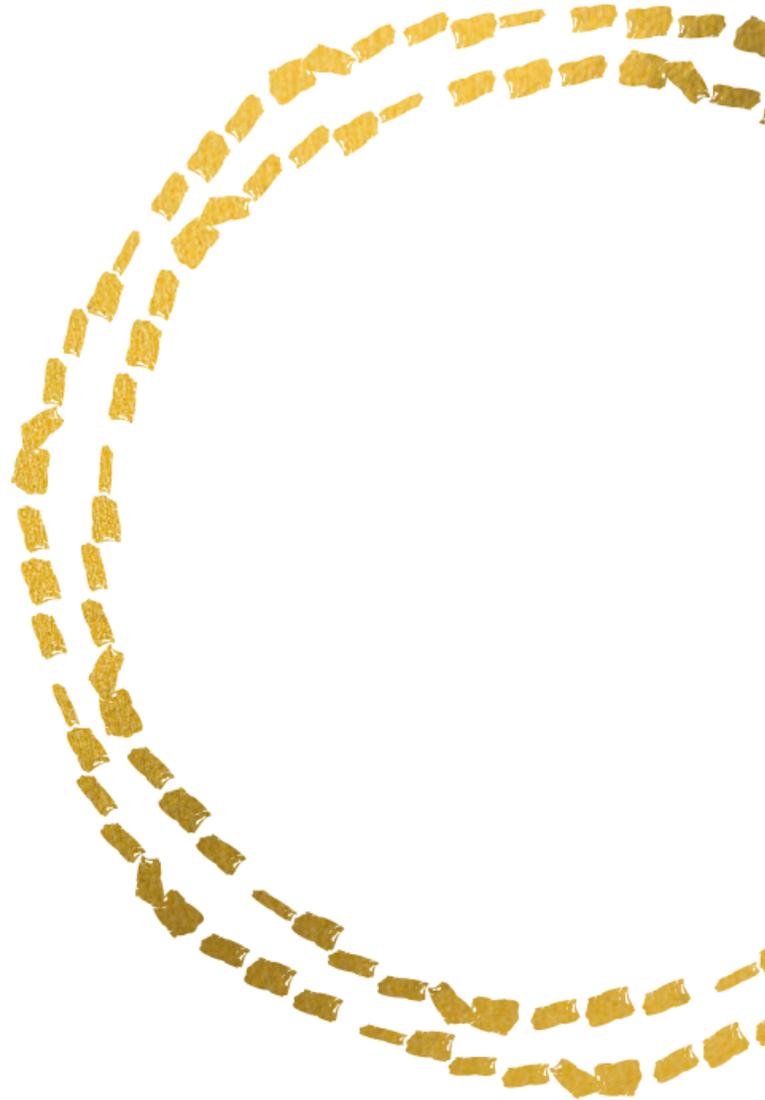
¡Qué bien que estés aquí!

Sea cual sea tu motivo de consulta, seguro que llevas un tiempo dándole vueltas. El hecho de haber dado este primer paso es muy poderoso, ¡enhorabuena!

La vida nos presenta retos constantemente. Es su forma de recordarnos que la clave de nuestra existencia es aprender. Algunos de estos retos se atraviesan mejor de la mano de una guía, y ese es mi papel aquí.

En este documento te explicaré los detalles sobre mi forma de acompañarte en tu proceso de expansión.

¿Empezamos?



Cómo trabajo en sesión

Siempre he sentido el impulso de seguir aprendiendo, con la motivación de enriquecer mi visión holística e integrativa de la persona que tengo frente a mí.

Este impulso me ha llevado a explorar diferentes disciplinas en torno a la psicología.

Te ofrezco un trabajo que se nutre de las diferentes formaciones que he realizado, así como de mi experiencia profesional y personal.

La psicología del deporte me acerca a una visión centrada en el aprendizaje como camino a la excelencia. La formación en terapia sistémica me permite entender tu situación actual dentro del sistema en constante movimiento del que formas parte. Mi recorrido como orientadora facilita que pueda ayudarte a expandir el abanico de opciones que se abren frente a ti.

Además, en mis sesiones también utilizo técnicas como la meditación, la atención plena, la autohipnosis o la respiración, para ayudar a que tu proceso sea efectivo.

Con todo ello pretendo ofrecerte una combinación única que responda a tus necesidades desde una perspectiva holística y totalmente personalizada.



Te guío en la aventura de conocerte, confiar en tu esencia y desde ahí manifestar lo que deseas.

Las cuestiones prácticas

Duración y formato

Las sesiones tienen una duración de una hora, aunque a veces podremos alargarnos hasta la hora y media si es oportuno.

Nos encontraremos online, a través de google meet. No sólo por el momento "pandemia" que vivimos, sino porque así puedo llegar a ti estés dónde estés y puedo ofrecerte una mayor flexibilidad de horarios.

En principio haremos sesiones quincenalmente, aunque siempre valoraremos tus necesidades concretas.

Entre sesiones

Desde el inicio de tu proceso estaremos en contacto directo, tanto en las sesiones como a través del email, si te surge alguna cuestión.

Te ire proponiendo diferentes tareas para que sigas tu proceso entre sesiones.

Reserva de sesión

Para reservar tu sesión accede a mi agenda a través del link que tienes en el email. Elige el día y hora en que quieras que nos veamos.

Si por algún motivo necesitas reprogramar una sesión, recuerda que puedes hacerlo hasta 24 horas antes, escribiéndome un email a hola@albagerber.com

Proceso de pago

Cada sesión tiene un valor de 60€.

Puedes hacer un ingreso por transferencia bancaria o bizum una vez reservada la sesión. Encontrarás los datos en el email.

Tendrás que realizar el pago en el momento de reservar la sesión para reservar tu hora. En caso de no realizar el pago pasadas 2 horas desde la reserva, entenderé que ese tiempo queda disponible para otra persona.

Una cosa más...

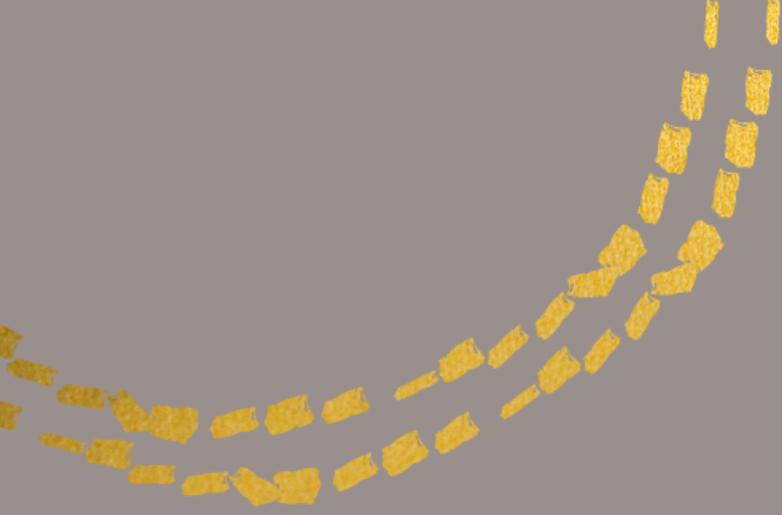
Prepara tu tiempo y espacio para la sesión de forma que sea confortable. Ten a mano una libreta y un boli, serán tus aliados en este proceso.

Te acompaño en la aventura
hacia lo que quieres alcanzar.



Si tienes alguna pregunta puedes ponerte en contacto a través de
hola@albagerber.com





Alba Gerber

Psicología integrativa al servicio de tu capacidad para manifestar.

www.albagerber.com

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