



Valentina Pace

Psicologa Clinica e del Lavoro, Trainer, Servizi HR,
Orientamento, Coaching e Consulenza di Carriera

CHI SONO

Sono Valentina Pace, Psicologa Clinica, Ordine Psicologi Del Piemonte,
Seguo Pazienti, Clienti ed Aziende lavorando con il Singolo e con il Gruppo
nel Nord, Centro Italia ed Online.

Di origine Abruzzese, ho intrapreso un percorso di crescita personale e professionale nel Nord Italia,
dove ho avuto modo di ampliare le mie conoscenze, abbracciare culture ed approcci
per capire cosa mi piace, cosa voglio e concedermi spazio,
costruendo così una mia visione della vita, che considero un viaggio in continua evoluzione.
Una scoperta personale e sociale ed alla ricerca di qualcosa di nuovo da vedere e costruire.
Una figata! si può dire?

In questi anni di continue sfide, cambiamenti ed un pizzico di follia, ho capito che la vita ed il tempo sono relativi,
c'è un tempo per vincere ed uno per attendere. Ho imparato che la vera forza si raggiunge nel momento in cui fragilità e caparbia si uniscono per riconoscersi,
accettarsi e stare nell'uno e nell'altro, senza filtri. Ho imparato ad attendere, ad amare, ad apprezzare ed apprezzarmi con pregi e difetti.
Ho capito che, spesso, "va bene così" e che, altrettanto spesso, "si può fare e dare di più".

Ho vissuto in prima persona momenti di caduta, ri-caduta e difficoltà personali e professionali, da cui ho cercato di trarne insegnamento e farne tesoro,
raccolgendomi da sola e, al tempo stesso, chiedendo supporto per superare i miei limiti.
Oggi sono orgogliosa di tutto ciò, perchè mi ha portata alla mia soddisfazione più grande: prendermi cura degli altri.

Il focus dei miei studi ed esperienze è in ambito clinico e in risorse umane.
Credo nel potenziale delle persone e che esse stesse siano risorse imprevedibili e sorprendenti.

Amo il rischio e, al tempo stesso, l'equilibrio ed è così che mi rifugio tra i miei elementi: l'aria e l'acqua! coltivando tra le mie passioni lo sport adrenalinico, la
passeggiata in riva al mare, la lettura e la scrittura in viaggio da cui trarre ispirazione e nutrimento.



LE MIE ESPERIENZE E COSA FACCIO

Dopo anni di esperienza in molteplici realtà aziendali e cliniche, ho intrapreso la libera professione con l'obiettivo di costruire pilastri in ottica di efficienza, efficacia ed innovazione.



Seguo pazienti clinici (singoli e gruppi) con specializzazione in

- Disturbi Alimentari, applicando il Mindful Eating
- Gestione di Stress, Ansia e Panico
- Orientamento e Coaching personale e professionale, Consulenza di Carriera

con l'obiettivo di fornire strumenti per raggiungere autonomia, benessere ed autorealizzazione personale e professionale.

Erogo corsi di formazione teorico esperienziali e gruppi di crescita coniugando conoscenze, strumenti, esperienza e passione per i viaggi, in tematiche

- Cliniche
- HR
- Orientamento

al fine di far acquisire nuove consapevolezze su determinate discipline ed offrire la possibilità di lavorare su se stessi, mettendosi in gioco ed esplorando aspetti del sè in maniera autentica, diretta ed in prima persona

Realizzo servizi di risorse umane, con focus su talent management, crescita e benessere personale/professionale/aziendale, sviluppo del potenziale, analisi e gestione dei gruppi nelle Aziende.

Sono Owner di una Community di professionisti in crescita, il cui fine è la sinergia di competenze e “caratteri”, nell'epoca attuale, per trasmettere la nuova cultura del mercato del lavoro e del benessere personale e sociale.

I MIEI VALORI

- *Consapevolezza:* lavoro su di me, amplio le mie conoscenze, annoto tutto ciò che il paziente/cliente mi dice per comprendere le esigenze e trarre strumenti d'aiuto efficaci
- *Ascolto e Rispecchiamento Empatico:* per me è importante accogliere ciò che la persona mi comunica, comprendere e stabilire una relazione professionale di alleanza e rispetto reciproco, uno spazio dove la persona si senta accolta e riconosciuta
- *Connessione e Vicinanza:* ci tengo a stabilire un contatto pieno con la persona, affinché si senta nel suo spazio, nel suo tempo, nel suo ambiente di cura. In presenza ed online, è importante stabilire un punto dove emozioni e menti si incontrano
- *Accettazione incondizionata:* accetto tutto ciò che mi viene detto, nel rispetto del contesto professionale, senza giudizio né valutazione
- *Cura:* la persona è un fiore da curare e nutrire, per sbocciare di risorse essenziali al suo equilibrio



IL MIO APPROCCIO

Il mio approccio unisce ascolto, cura, esperienza vissuta in prima persona e formazione continua, nonché strumenti acquisiti, volti a promuovere equilibrio, consapevolezza, autorealizzazione e crescita personale, professionale e relazionale.

Seguo una formazione pluralistica integrata, che abbraccia la filosofia Rogersiana, Gestaltica, Analitica Transazionale, Esistenziale, Sistemica, integrando i diversi modelli teorici e strumenti di intervento, adattandoli in modo flessibile e consapevole in base alla persona, rispetto ad esigenze ed obiettivi condivisi ed in modo da personalizzare il mio intervento su misura alla persona che si rivolge a me e, dunque lavorare non solo sulla psiche, tuttavia anche sul e attraverso il corporeo, sulle strategie per superare situazioni personali e lavorative, mantenendo il focus sul qui e ora, sul benessere e sulla realizzazione personale, professionale e relazionale.

Mi piace stabilire un'alleanza di fiducia, chiarezza e cura nella relazione con pazienti e clienti che seguo, al fine di costruire un percorso dove la persona si possa sentire accolta e riconosciuta da una base sicura su cui poter contare.





VISION

Credo profondamente nella crescita e nel potenziale delle persone e dei gruppi, nella capacità di affrontare sfide e trasformarle in occasioni di consapevolezza e sviluppo.

Credo nelle risorse individuali e collettive, nel valore delle relazioni e nella possibilità di far emergere motivazione, consapevolezza e senso di appartenenza.

Accompagnare persone e organizzazioni significa per me promuovere valori autentici, sostenere il potenziale umano e creare contesti in cui il benessere diventa motore di crescita e innovazione.

Ritengo che la fragilità sia parte integrante dei processi di cambiamento e che possa diventare una risorsa quando trova spazio di ascolto, riconoscimento e connessione.

Avviare un percorso psicologico, di crescita o di formazione è una scelta consapevole e un atto di cura verso sé stessi e i contesti professionali di cui si fa parte: un investimento che sostiene autonomia, autoefficacia e benessere, favorendo cambiamento e sviluppo sostenibile nel tempo.



MISSION

Siamo ciò che facciamo, possiamo essere molto di più. Il segreto sta nelle scelte

BENESSERE ED
EQUILIBRIO

REALIZZAZIONE E
AUTOEFFICACIA

CAMBIAMENTO,
SVILUPPO E
INNOVAZIONE

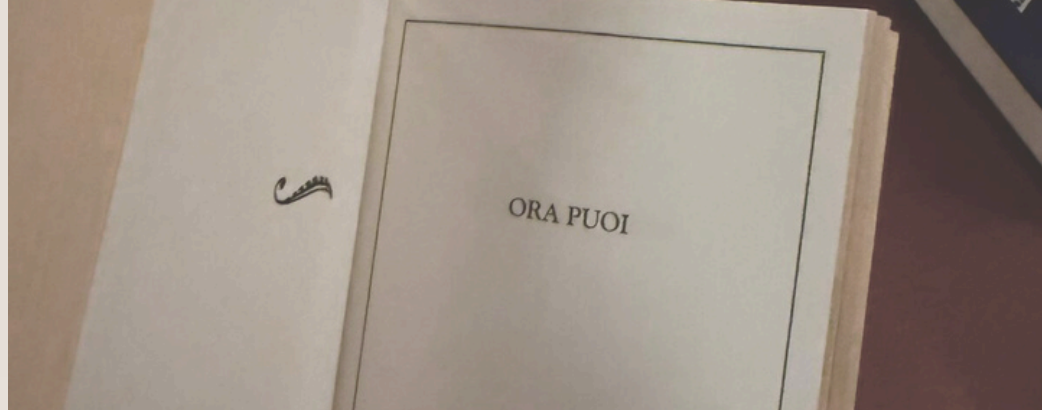
AUTONOMIA E
SELF MANAGEMENT

RICONOSCIMENTO

CONNESSIONE

Attraverso supporto psicologico, consulenza e formazione,
promuovo scelte consapevoli, autonomia ed autoefficacia,
sostenendo benessere, sviluppo e cambiamento sostenibile
alle persone e nei contesti professionali.





AREE DI COMPETENZA E DI INTERVENTO

Supporto Psicologico, uno spazio di ascolto e consapevolezza, per comprendere ciò che vivi e trasformarlo in possibilità di crescita

Gruppi di Supporto Psicologico, uno spazio guidato in cui piccoli gruppi di persone, inizialmente sconosciute, si incontrano per esplorare vissuti e tematiche che generano blocchi, creando, attraverso la condivisione, connessione, consapevolezza e crescita personale/sociale

Team di crescita, team aziendali, squadre sportive, gruppi informali, riuniti nel consolidare relazioni, fiducia e spirito di lavoro condiviso, rafforzando legami e funzionamento del gruppo

Orientamento e Coaching personale e professionale, Consulenza di carriera, percorsi di consulenza in orientamento e coaching, individuali e di gruppo, pensati per sviluppare autonomia, consapevolezza e realizzazione personale e professionale, nei momenti di crisi e fragilità rispetto ad obiettivi, strumenti ed ambizioni e quando la bussola del “dove sono” e “dove voglio andare” crea confusione

Corsi e Gruppi di Formazione, su PsicoNutrizione, Psicologia Del Lavoro, Orientamento e Coaching - Formazione e Team Building per Aziende per lo sviluppo della performance

Mindful Eating e Gestione Stress, Ansia, Panico, pratiche di Mindful Eating per il trattamento dei Disturbi Alimentari; metodi e strumenti per la gestione di Stress, Ansia e Panico

il VALORE AGGIUNTO: ogni attività di gruppo prevede la pratica esperienziale indoor e outdoor (es: role play, trekking di psicologia, seduta al parco, cena psiconutrizionale ecc) secondo il metodo MindWays.

IL MIO METODO E PROGETTO

“Vp - MindWays”

E' un progetto di psicologia esperienziale che unisce connessione, riflessione e relazione attraverso eventi e viaggi nel mondo.

Un percorso pensato per esplorare i modi della mente, incontrare l'altro e dare significato alle esperienze condivise,
in spazi che favoriscono consapevolezza, dialogo e crescita personale;
è un metodo nuovo e che crescerà nel tempo, partirà da brevi esperienze outdoor, di qualche ora o giornaliera,
per poi espandersi ed arrivare in tutto il mondo

Il motore che muove tutto è l'obiettivo di creare contesti in cui le persone possono fermarsi, osservarsi e connettersi,
con sé stesse, con l'altra e con l'esperienza condivisa.

Il viaggio diventa una cornice, la relazione uno strumento, la psicologia una guida

Nasce dal mio modo di intendere la psicologia:

incontro, relazione e spazio di riflessione, vissuti anche attraverso il viaggio.

Vp - MindWays è:

- psicologia vissuta, non solo raccontata
- relazione come strumento di comprensione
- viaggio come esperienza trasformativa
 - la riflessione come atto di cura
- gruppo come spazio di incontro e riflessione, come possibilità di crescita

Targato “Vp”, perchè racconta il mio modo di accompagnare le persone:

“MindWays”, percorsi interiori per sentite, pensare, entrare in relazione.



LA MIA COMMUNITY

SYNERA PEOPLE

è una community interdisciplinare di professionisti uniti dalla visione di una nuova era di collaborazione.
Un progetto nuovo, in sviluppo e crescita in cui credo profondamente.

Accoglie professionisti interdisciplinari e multidimensionali, provenienti da diversi ambiti e competenze,
uniti dall'obiettivo di coniugare mente, corpo e innovazione.
Operativi nel diffondere conoscenze, esperienze e realizzare eventi e servizi.

Aperta a chiunque voglia partecipare ed iscriversi da uditore.

La forza è rappresentata da passione e competenza, uniti a rete ed intelligenza collettiva,
dove la contaminazione tra discipline diventa occasione per
ripensare il futuro del benessere,
della formazione e delle relazioni umane.

La fusione tra persone provenienti da differenti aree geografiche,
in ottica di espansione in Italia e all'Estero,
è un valore aggiunto.



A CHI MI RIVOLGO

CON IL CUORE, AL FIANCO DI

PAZIENTI,
CLIENTI
IN ETA' ADULTA

AZIENDE,
LIBERI PROFESSIONISTI,
IMPRENDITORI

CHE VOGLIONO CRESCERE

Valentina Pace

CONTATTI

E-mail psicologa@valentinapace.com

Telefono 3520063321

SitoWeb www.valentinapace.com

Instagram [valentinapace_psicologa](https://www.instagram.com/valentinapace_psicologa)

