

lic. phil. Cristina Baldassarre
Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP
In Weiterbildung zum Fachtitel Psychotherapie

**Leistungssituationen mit Erfolg meistern -
Mentale Stärke im Sport und in anderen
Prüfungssituationen**



«Ich muss auf Knopfdruck meine beste Leistung liefern». Wer hat da noch nie gezweifelt, gezittert? Weniger gezeigt als er kann? Ein Blackout gehabt?

Wer solche Leistungssituationen mental stark angeht, steuert sein Tun gezielt und bewusst.

Die Sportpsychologie liefert dazu passende Modelle und Interventionstechniken für den Alltag. Der psychotherapeutische Ansatz meiner Arbeit orientiert sich an der hypnosystemisch-lösungsorientierten Psychotherapie und spricht Sie als ganzheitliche Person an, mit Ihren Ressourcen und Ihren Möglichkeiten, für die Zukunft neue Lösungen zu finden. Ergänzend dazu arbeite ich sehr gerne mit körperzentrierten Techniken (inkl. Traumatherapie) und gestalttherapeutischen Methoden.

SIX
R
P
N
R
E
L

L
E
N
D
E

Mein Angebot ...

... richtet sich an alle die im Leistungsdruck sind oder nicht so richtig vorankommen: Sie können Ihr Potential nicht abrufen, Ihr nächster Entwicklungsschritt scheint unmöglich?

Gemeinsam erarbeiten wir neue Wege, indem systemische Aspekte sowie Ihre individuelle Situation reflektiert und für zukünftige Lösungswege genutzt werden. Dabei erkennen Sie neue Seiten von Ihnen und lernen das Zusammenwirken von Kopf, Körper und unbewussten Prozessen besser zu steuern.

Beratung, Coaching und Psychotherapie

- Vorbereitung auf Leistungssituationen und Bewältigung von Blockaden
- Live Span Development und Umfeldmanagement
- Burnout-Prophylaxe
- Traumatherapie
- Systemische Psychotherapie, im Speziellen mit Kindern und Jugendlichen
- Familien- sowie Paargespräche

Beruflicher Werdegang

Seit 2013 Lernpraxis am Klus Park AG, Zürich

Seit 2003 selbstständige Sportpsychologin, Zürich

- Dozentin am IAP für den CAS «Psychologisches und mentales Training im Sport», ZHAW
- Dozentin am Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel

- Vizepräsidentin Swiss Association of Sport Psychology SASP
- Bundesamt für Sport BASPO, Abteilung Sportpsychologie, Magglingen
- Human Resources Manager, Credit Suisse, Zürich
- Studium: Universität Zürich, Angewandte Psychologie/Psychopathologie Erwachsene/Neuropsychologie

Berufliche und sportliche Fortbildungen

- Seit 2014 in Weiterbildung zur systemisch-lösungsorientierten Psychotherapeutin
- 2009 Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP
- Weiterbildung in Hypnotherapie, ghyps
- Traumatherapie: Eye Movement Integration EMI
- 2005 Trainergrundkurs TGK, Swiss Olympic

Mitgliedschaft in Fachverbänden

- Föderation Schweizer Psychologen FSP
- Swiss Association of Sport Psychology SASP
- Gesellschaft für klinische Hypnose Schweiz ghyps

Lernpraxis am Klus Park AG

Cristina Baldasarre

Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP
Jupiterstrasse 35 • 8032 Zürich

Telefon 044 213 10 15

E-Mail cristina.baldasarre@lernpraxis.ch

Internet www.lernpraxis.ch