

Mia Stolt

Leg. Sjuksköterska, leg. psykoterapeut, vårdlärare, utbildad i psykosocialhandledning och konsultation.

Jag har sedan mitten av 70-talet varit verksam inom psykiatri och missbruksvård samt på senare år inom privat psykoterapi.

Att arbeta tillsammans med människor i deras strävan till förändring är något som jag tycker mycket om, och som alltid har intresserat mig.

Kognitiv terapi bygger på ett respektfullt samarbete mellan klient och terapeut. Tillsammans utforskar man tankemönster, känslor och beteenden som blivit alltmer hindrande i vardagen med målsättningen att finna nya sätt att hantera livet och känna tillfredsställelse.

Som psykoterapeut arbetar jag med livskriser, stress, relationproblem, sömnstörningar, depression, olika former av beroende samt ångestproblem såsom socialfobi och panikångest.

Då jag också är sjuksköterska specialiserad inom psykiatri och distriktsvård har jag dessutom inriktat mig på senior problematik såsom t.ex. reaktioner på förlust av livspatner eller förlust av tidigare vitala funktioner.

Som konsult och handledare tar jag uppdrag som individuell coaching och handledning/konsultation för mindre arbetsgrupper.

Som lärare tar jag mig an kortare uppdragsutbildningar och föreläsningar.

Jag har dessutom en lärarutbildning i MI (motiverande samtal) som lämpar sig väl att kombinera med de kognitiva teorierna.