



Enrica des Dorides

Psicologa, psicoterapeuta e sessuologa

Iscrizione Albo degli Psicologi della Regione Lombardia
N°03/9820

Giornalista pubblicista

Enrica Des Dorides è esperta in ipnosi, terapia cognitivo comportamentale, EMDR e tecniche di benessere. Si è laureata a pieni voti all'università degli Studi di Torino in Psicologia Clinica e di Comunità. Ha maturato esperienza nei consultori familiari, in reparti ospedalieri e nell'area delle risorse umane. Lavora a Monza, in provincia di Milano e di Bergamo come consulente, formatrice e psicoterapeuta, conducendo gruppi di crescita personale, di rinforzo dell'autostima, di gestione dell'ansia e dello stress. Svolge attività di divulgazione psicologica attraverso conferenze e incontri. Collabora con riviste di settore e partecipa in qualità di esperta a programmi televisivi e radiofonici. E' ideatrice del metodo Ipnomind® e della "formula della calma", una procedura di autoipnosi rapida. Questo metodo è stato applicato con successo per superare ansia panico e stress.

Libri e pubblicazioni:

"La Ruota della gioia. 12 passi di risveglio per il benessere dell'anima". Tecniche Nuove, Milano anno 2019.

"Ed è subito calma. Il metodo Ipnomind® per riequilibrare il proprio stato emotivo, energetico e relazionale". Tecniche Nuove, Milano anno 2014.

"Dimagrire con l'autoipnosi". Riza Scienze n.313 giugno 2014.

"Rilevazione sul personale in Hospice: atteggiamenti verso la morte, burn out e coping". Rivista italiana di Cure Palliative, vol. 15 n. 1-2013.

Articoli su: **"Bergamo salute", "Natural Style"** e riviste on line: **"Anima news", "Karma news"**.