



Dayane Bianchi

PSICÓLOGA CLÍNICA
TERAPEUTA COGNITIVO
COMPORTAMENTAL

 @psidayanebianchi

Que bom ter você aqui!

VAMOS FALAR SOBRE PSICOTERAPIA?

A psicoterapia é um espaço de transformação, onde você descobre novas formas de lidar com seus desafios, entender suas emoções e alcançar equilíbrio.

É uma jornada de autoconhecimento, onde você se fortalece, desenvolve seu potencial e trabalha mudanças reais na sua vida.

É um espaço seguro para falar das suas dores e dificuldades sem ser julgada. Você aprenderá a ressignificar seus traumas e aprenderá técnicas e estratégias para lidar com desafios emocionais e estressantes de forma mais eficaz.

O trabalho será realizado com o foco nos objetivos que você deseja alcançar!!



1- O que é Terapia Cognitivo-Comportamental?

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a abordagem terapêutica com maior respaldo científico.

A ideia central da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é que não são os nossos comportamentos ou emoções que causam sofrimento, mas sim a forma como pensamos e interpretamos as situações ao nosso redor.

É um pensamento automático relacionado com as nossas crenças, e tudo isso é objeto da terapia.

E através da terapia buscamos identificar e modificar os padrões de pensamentos que te afetam negativamente e promover uma transformação positiva.

É uma terapia orientada por metas e objetivos, ou seja, definimos claramente o objetivo do tratamento/acompanhamento/terapia.



Quem é Dayane Bianchi?

Sou Dayane Bianchi, natural de Apucarana, 31 anos, esposa e mãe de duas meninas.

Formada em Psicologia há 9 anos.

Minha paixão pela mente e comportamento humano me levaram a mergulhar nessa trajetória de conhecimento.

Tenho comigo experiência de atuação e conhecimento em diversas áreas da Psicologia.

Terapeuta cognitivo comportamental adulto e infantil e manejo de Testes e avaliação psicológica.



Quem é Dayane Bianchi?

Minha missão, como psicóloga Terapeuta Cognitivo-Comportamental, é te auxiliar a desenvolver habilidades práticas para lidar com suas emoções e comportamentos, modificando padrões de pensamentos que causam sofrimento.

Através de uma abordagem prática, eficaz e baseada em ciência, meu objetivo é te oferecer ferramentas poderosas para superar desafios emocionais, alcançar mais equilíbrio e viver com mais leveza.

Aqui, você encontrará um espaço acolhedor, onde cada sessão é pensada para te ajudar a atingir seu máximo potencial.

Estou aqui para te guiar nessa jornada de autoconhecimento e bem-estar.

Vamos juntos transformar o que te limita em uma nova oportunidade de crescimento!



Dayane Bianchi

PSICÓLOGA
CRP 08/42526

ACOLHIMENTO
PSICOLÓGICO
COM EMPATIA E
PROFISSIONALISMO



DESCUBRA O
MELHOR DE
VOCÊ COM A
PSICOTERAPIA!

 43 **98848-7602**