

## About Dr. Galluccio

Dr. Mauro Galluccio, PhD, is a psychologist specialized in Institutional contexts and Cognitive-Behavioral approach. He is a member and senior research scientist at the Academy of Cognitive Therapy in Philadelphia (solicited by Dr. Aaron T. Beck). He is a member of the Register of Psychologists of Italy and Belgium, and member of the Italian Society for Cognitive and Behavioral Therapy (SITCC) and of the European Association for Behavioral and Cognitive Therapies (EABCT). He is a scientific adviser at the ULB Free University of Brussels, Belgium, and a visiting professor at the Pontifical University, San Bonaventura, Rome, Italy.

## À propos du Dr. Galluccio

Le Dr. Mauro Galluccio est un psychologue spécialisé dans l'approche cognitive et comportementale et les contextes institutionnels. Il est membre et chercheur scientifique principal à l'Académie de Thérapie Cognitive de Philadelphia (sur sollicitation du Dr. Aaron T. Beck). Il est membre de l'Ordre des Psychologues en Italie et en Belgique, de la Société Italienne pour la Thérapie Cognitive et Comportementale (SITCC) et de l'Association Européenne pour les Thérapies Cognitives et Comportementales (EABCT). Il est conseiller scientifique à l'Université Libre de Bruxelles (ULB), en Belgique, et professeur invité à l'Université pontificale de Saint Bonaventura, à Rome, en Italie.

## Publications



2008

2009

2011

2014

## Specificity of the Counselling

Building the qualities and cognitive and emotional resources that help individuals and communities not just endure and survive, but also flourish.

## Objectives

Learning how to nurture mind over mood: improve the way you can learn to fulfill your potential (personal, interpersonal, relationships, parenting, school, business).

Our service can be provided either in French, English or Italian.



Notre service peut être fourni en français, anglais ou italien.

## Spécificité du service de conseil

Tirer parti des qualités et des ressources émotionnelles et cognitives permettant aux individus et aux communautés non seulement d'affronter et de subir les événements de la vie, mais également de s'épanouir.

## Objectifs

Apprendre à cultiver et à gérer ses émotions : améliorer sa façon d'apprendre pour tirer pleinement parti de son potentiel (personnel, inter-personnel, relationnel, parental, éducatif, professionnel).

## Contact



[www.eanam.org](http://www.eanam.org)



Square Ambiorix 32/43  
B1000 Brussels,  
Belgium



+32 2 230 07 74



+32 472 02 49 91



[info@eanam.org](mailto:info@eanam.org)



## Psychological Counselling in Action

*Emotional regulation, resilience and problem solving strategies : Learning how to realize your potential*

## La Consultation Psychologique en action

*Régulation et résilience émotionnelles, stratégies de résolution de problèmes : apprendre à utiliser son potentiel*



Società Italiana di  
Terapia Comportamentale  
e Cognitiva **SITC**



European Association for  
Behavioural and Cognitive Therapies

People are nowadays facing a number of problems related to their work and their role in different contexts. The purpose of our counselling is to provide a conceptual framework and interpersonal skills to the clients in order to develop more effective social growth and interpersonal negotiation skills in various fields of work and life in general.

Are you concerned about one of these questions ?

Do you want to change your emotional style ?

Souhaitez-vous changer votre style émotionnel ?

Do you suffer from anxiety and panic attacks ?

Êtes-vous sujet à l'anxiété et aux crises de panique ?

Do you feel uncomfortable among the others ?

Vous sentez-vous mal à l'aise parmi les gens ?

Do you have sleeping-disturb ?

Souffrez-vous de troubles du sommeil ?

De nos jours, les individus doivent faire face à un certain nombre de problèmes liés à leur emploi et à leur rôle dans des contextes parfois très différents. Le but de notre service de consultation est d'offrir à nos clients un cadre conceptuel et des compétences inter-personnelles, afin qu'ils puissent s'épanouir socialement et développent leurs capacités à négocier dans différents domaines professionnels et dans la vie courante.

Vous sentez-vous concerné(e) par une des questions ici évoquées ?

Individuals are involved in a diverse range of situations, an expanded network of contacts, and a multitude of relationships that have to be continuously built in a constantly changing environment. Therefore there is a need to improve cognitive and emotional resources and strengthen the ability of resilience for coping with stress.

Are you depressed, do you have fixed thoughts ?

Êtes-vous déprimé(e), avez-vous les idées sombres ?

Cognitive-behavioral psychological  
Counselling is :

- Scientifically based
- Focused on the problem
- A short term approach
- Collaborative

Le soutien psychologique cognitif et  
comportemental est :

- Basé sur des faits scientifiques
- Centré autour du problème
- Une approche à court terme
- Collaboratif

Do you want to better manage your feelings ?

Souhaitez-vous mieux maîtriser vos émotions ?

Les personnes peuvent être impliquées dans une grande variété de situations, avec un réseau de contacts parfois très étendu, ainsi qu'une multitude de relations qui doivent être continuellement (re)construites dans un environnement sans cesse changeant. Par conséquent, il est nécessaire d'améliorer les ressources cognitives et émotionnelles, et de renforcer la capacité de résilience pour pouvoir composer avec le stress.

Acquiring or improving soft skills and mindfulness, the ability to observe your thoughts and feelings from the perspective of a nonjudgmental third party, is mandatory to develop an effective and persuasive communication, that will help you meet your goals without trampling on those of the others : in other words, the aim is to acquire skills and ways to develop efficient and effective problem solving strategies, that will foster the development of mindful moment-by-moment awareness.

Do you want to strengthen your self-esteem ?

Vous souhaiteriez avoir davantage confiance en vous ?

Do you want to improve your life ?

Voulez-vous améliorer votre quotidien ?

Do you have problems with food and your weight ?

Avez-vous un problème avec la nourriture et votre poids ?

Il est essentiel d'acquérir ou de consolider des compétences générales ainsi qu'une pleine conscience, autrement dit la capacité de percevoir ses propres pensées et émotions avec un regard dénué de jugement, afin de communiquer efficacement, et d'être capable de persuader et d'influencer les autres pour atteindre ses propres objectifs sans piétiner les leurs : en d'autres termes, le but est d'acquérir des aptitudes et des méthodes permettant de développer des stratégies de résolution des problèmes à la fois efficaces et efficientes, qui viendront encourager le développement d'une conscience attentive de tous les instants.