**Consilierea psihologică** este o intervenție psihologică în scopul optimizării, autocunoașterii și dezvoltării personale și / sau în scopul promovării sănătății, prevenției și remiterii problemelor emoționale, cognitive și de comportament.

Consilierea psihologică poate fi individuală, de grup (cuplu, familie) sau în grup.

**Consilierea psihologică** se adresează problemelor pe care le poate avea o persoană în plan emoțional, profesional, social și chiar fizic.

Psihologul ajută oamenii să depășească aceste dificultăți și să-și îmbunătățească starea de bine, să-și diminueze trăirile negative și să rezolve crizele din viața lor.

Poți să discuți cu un psiholog legat de diverse aspecte din viața ta, care simți că nu funcționează așa cum ar trebui. Acest lucru este diferit de a discuta cu un membru al familiei sau un prieten pentru că un psiholog este un specialist care are o privire obiectivă și care te poate ajuta să găsești soluțiile optime pentru tine, care pot produce cu adevărat schimbarea pe care ți-o dorești.

Psihologul ia în calcul elemente precum etapa de viață în care se află persoana care se prezintă la cabinet (copilărie, adolescență, vârstă adultă sau maturitate târzie), factori de mediu (stilul de viață, elementele sociale și culturale care au un impact asupra vieții persoanei respective), aspectele din plan profesional, precum și cele individuale (atuuri, abilități, puncte forte).

**Consilierea psihologică** ia în calcul modul în care oamenii relaționează cu ceilalți, cum gândesc și cum se comportă, cum văd ei lumea și cum funcționează în viața de zi cu zi. Aceasta include explorarea aspectelor sociale, economice, culturale, spirituale și cele legate de sănătatea fizică. Scopul este de a reduce disconfortul psihologic și de a promova starea de bine interioară a unei persoane.

*Consilierea vocațională* poate ajuta o persoană să își aleagă o carieră mai bună sau mai potrivită, poate contribui la recunoașterea, punerea în valoare și utilizarea abilităților de care ea dispune și îi poate îmbunătăți stima de sine, astfel încât procesul de căutare a unei cariere și de participare la interviurile de angajare să se finalizeze cu succes. Orientarea în carieră te poate ajuta să găsești domeniul adecvat pentru tine, care să îți permită să te simți împlinit și satisfăcut pe plan profesional.