Mi a pszichológiai tanácsadás?

A személyközpontú tanácsadás arra helyezi a hangsúlyt, hogy az egyén megismerje és elfogadja önmagát. Szakemberként szeretnék hozzájárulni egy magabiztos, önazonos énkép felfedezéséhez és megéléséhez, amelyből építkezve aztán a hozzám fordulók nem csak sikeresebben érhetik el az önmaguknak kitűzött célokat, de az oda vezető út során is boldogabbak, elégedettebbek lehetnek.

Hogyan segíthetlek önmagad megértésében és fejlődésében?

A tanácsadás során fontosnak tartom egy olyan környezet megteremtését, ahol a hozzám forduló biztonságban érezheti magát gondolatai és érzései felfedezésére és kifejezésére. Olyan kapcsolatra törekszem, amelyben a másik ember megértve és elfogadva érzi magát. Hiszek a személyiség egyediségében és abban a belső törekvésben, hogy az ember szeretne fejlődni és megvalósítani, megélni a benne rejlő potenciált. Személyközpontú szemléletben dolgozom, kognitív viselkedésterápiás, pozitív pszichológiai és relaxációs eszközökkel kiegészítve.

Rólam részben

Ezért miután megszereztem az ELTE pszichológia szakán az MA diplomát, elvégeztem a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület autogén tréningjét, illetve képeztem tovább magam ~~(jelenleg is)~~ a Magyar Személyközpontú Pszichoterápiás és Tanácsadási Egyesület személyközpontú tanácsadás képzésén.

Mikor fordulj hozzám

Mind az autogén tréning, mind a tanácsadás abban segít, hogy jobban megértsd saját magadat, a cselekedeteidet, ez által tudatosabban alakítsd az életed különböző területeit, és jobban ki is tudj teljesedni bennük.

De a társadalmi konvenciók, az elvárások és a magunkkal hozott minták alatt meg kell találnunk azt, ami valóban a személyiségünk egyedisége, ami igazán a saját belső törekvésünk. Hiszek benne, hogy az önazonos identitáson keresztül tudunk megélni egy magasabb életminőséget, és megvalósítani a bennünk rejlő potenciált.

Árak

12.000 Ft/alkalom személyesen

10.000 Ft/alkalom online