

Конспект психологічної сесії

Дата: 2025-09-19 | Клієнт: Іван Петренко

Основні теми

- Стрес та конфлікти на роботі
- Тривога і проблеми зі сном
- Бажання змінити роботу, страх невизначеності
- Напружені стосунки з дружиною

Ключові інсайти

- Проблеми на роботі впливають на загальний стан Івана
- Нестабільний сон - вияв тривоги
- Страх перед невизначеністю блокує бажання змін
- Конфлікти в сім'ї зумовлені постійною дратівливістю Івана

План дій

- **Розробка стратегії вирішення конфліктів:** навчання методикам справляння зі стресом на роботі.
- **Нормалізація сну:** впровадження ритуалів перед сном, консультація з лікарем при потребі.
- **Робота зі страхом невизначеності:** розробка плану кар'єрного зростання, консультації з кар'єрним керівником.
- **Вирішення сімейних конфліктів:** робота над емоційним інтелектом, залучення сімейного консультанта.

by Maiia Kondruk