

Pszichológiai tanácsadás

Mindenki életében jelentkezhetnek olyan helyzetek, problémák, melyek megoldása meghaladhatja aktuális képességeinket, és szükségünk lenne valakire, aki hozzásegít a megoldáshoz.

A pszichológiai tanácsadás egy aktuális probléma, konfliktusos helyzet átgondolását és feldolgozását jelenti, melynek során új szempontokat kaphat, és a megoldáshoz szükséges képességeket sajátíthat el, illetve tárhat fel, segítve ezzel a fennálló helyzet rendezését.

Mikor javasolt a pszichológiai tanácsadás?

- ha valamilyen fontos döntés előtt szeretne tisztábban látni
- ha van olyan dolog, amiről a környezetében nem tud beszélni, de szívesen megosztaná valakivel
- ha egy adott probléma, legyen az munkahelyi, vagy magánéleti, olyan jelentőssé válik, hogy zavarja ezzel az életvitelét
- ha gyakran él át erős érzelmi konfliktusokat, feszültséget
- ha lehangoltnak érzi magát, szorongást él át
- ha testi tüneteket tapasztal (fejfájás, fáradékonyság, koncentrációs nehézségek)



A pszichológiai tanácsadás során:

- feszültségoldás, relaxáció
- hatékony megküzdés elősegítése
- stresszkezelő erőforrások bővítése
- konfliktuskezelési képesség javítása
- kommunikációs képesség fejlesztés
- önismeret növelése

A pszichológus szerepe:

A tanácsadó kívülről, objektíven és kizárólagos figyelemmel tekint rá az Ön helyzetére, ami által csökken a probléma súlya és az ebből származó feszültség. A tanácsadás eredményeképp pedig lehetővé válik a probléma feldolgozása és a helyzet rendezése.

Lehetőségek

- Egyéni tanácsadás: 50 perces ülések heti rendszerességgel az élethelyzeti nehézség megoldására
- Relaxáció: feszültség- és szorongásoldó relaxációs technikák elsajátítása
- Csoportos stresszkezelő tréningek: a megküzdési- és konfliktuskezelési képességek fejlesztése (legközelebbi alkalom: április 4-5.)

Sági Andrea

pszichológus

asagi@viranyosklinika.hu

0630/869-7115

Virányos Klinika

www.viranyosklinika.hu