

Lehet, hogy te is egy olyan időszakot élsz át, amikor a dolgok megterhelőnek tűnnek. Ilyen körülmények között nehéz lehet megtalálnod a megfelelő támogatást.

Lehetséges, hogy:

- szorongásos gondolatokkal vagy borús hangulattal küzdesz
- változásokkal kell megbírkóznod
- elszigeteltnek, magányosnak, értéktelennek vagy túlstimuláltnak érzed magad

Arra törekszem, hogy mentálhigiénés támogatást nyújtsak klienseimnek, terápiás keretek között (csak 18 éven felülieknek).

A kliensekkel végzett terápiás munkám során biztonságos, bizalmas teret teremtek meg, ahol a saját szemszögedből felfedezheted és kifejezheted a gondolataidat, érzéseidet és érzelmeidet anélkül, hogy az ítélkezéstől vagy az elutasítástól kellene félned.

A legfontosabb egy erős, kölcsönös bizalmon alapuló terápiás kapcsolat kiépítése, amelyben biztonságban érzed magad, és megéled, hogy meghallgatnak, látnak téged. Megtiszteltetés számomra, hogy ügyfeleim mellé útitársként szegődhettek és tanúja lehettek a belső utazásuknak. Arra törekszem, hogy mindezt érzékenységgel és együttérzéssel tegyem. Terápiás módszerem integratív, melynek a terápiás kapcsolat az alapja.

A kliensekkel végzett munkám során személyközpontú és pszichodinamikus megközelítéseket alkalmazok. A személyközpontú terápia a terapeuta és a kliens közötti bizalom megteremtésére összpontosít a jelenben, abban a hitben, hogy a kliens a saját maga szakértője. A terápia során szert tehetsz magasabb fokú önismeretre, és hozzáférhetsz a belső erőforrásaidhoz. Önmagunk elfogadása is mélyreható változást hozhat, melynek eredményeként olyan megküzdési stratégiákat fogsz megismerni és elsajátítani, amelyek hozzájárulnak a tartós pozitív változásokhoz.

A pszichodinamikus terápia segíthet megvizsgálni, hogy a múltbeli tapasztalatok hogyan befolyásolhatják tudat alatt a jelenben átélt érzéseket, gondolkodást és viselkedést. A fájdalmas tapasztalatok és érzelmek feldolgozásával azonosíthatók a mintázatok, mely segítséget nyújthat a továbbvezető út megtalálásában.

Tehát a terápiás folyamat segíthet feldolgozni a múltbeli tapasztalatokat, mélyebben megérteni az aggályokat és jobban tudatában lenni azoknak. Végző soron ez a mélyebb tudatosság képessé tehet arra, hogy jobb döntéseket hozz.

Több éves tapasztalattal rendelkezem a különböző kulturális háttérű kliensekkel való munkában. Eredetileg Magyarországról származom, így megértem egy új kultúrához való alkalmazkodás kihívásait. Úgy vélem, hogy a kliensek kulturális háttérének - beleértve az értékeket és a hiedelmeket is - tiszteletben tartása fontos szempont a terápiás kapcsolat kiépítésében.

Hiszem, hogy egy hitelesebb élet megélése transzformatív élmény lehet.

Tapasztalattal rendelkezem olyan ügyfelekkel való munkában, akik nehéz élethelyzeteket élnek át, rossz hangulattal, szorongással, magányossággal és önértékelési problémákkal küzdenek.

Különösen érdekel a hiperérzékeny személyiségjegyek (más néven szenzoros feldolgozási érzékenység) tudatosítása. Támogatom az ügyfeleket abban, hogy megbirkózzanak ennek a személyiségjegynek a kihívásaival és tudatosítsák a pozitív aspektusait is.

Elkötelezett vagyok az introvertált ügyfelek támogatása iránt is, hogy megismerjék, elfogadják ezt a személyiségjegyet.

További információkért kérlek, látogasd meg a weboldalamat:

<https://www.le-counselling.com/>

CPCAB (Counselling and Psychotherapy Central Awarding Body) diplomával rendelkezem integratív terápiás counselling-ből. (Integrative Therapeutic Counselling)

A BACP (The British Association for Counselling and Psychotherapy) regisztrált tagja vagyok, ez egy szakmai testület, amely felügyeli az Egyesült Királyságban a terapeuták munkáját. Betartom a BACP etikai kódexét és a panaszkezelési eljárásuk hatálya alá tartozom. Elkötelezett vagyok a folyamatos szakmai fejlődésem iránt, hogy a lehető legjobb támogatást nyújtsam klienseimnek.

Rendszeres szupervízióban veszek részt, ami etikai követelmény a szakmánkban.

Biztosítással és erkölcsi bizonyítvánnyal rendelkezem a UK-ban.

Kérlek, vedd fel velem a kapcsolatot, ha úgy érzed, hogy én lehetek számodra a megfelelő terapeuta. <https://www.le-counselling.com/contact>

