

O VEDENJSKO KOGNITIVNI TERAPIJI

Vedenjsko-kognitivna terapija je sklop psiholoških znanj, metod in tehnik, ob pomoči katerih terapevt **pomaga klientu pri razumevanju njegovih težav ter spreminjanju miselnih in vedenjskih vzorcev, ki te težave ohranjajo.**

Vedenjsko-kognitivna terapija je uporabna za vrsto težav, npr. za **depresivna** stanja, težave s **tesnobo** (anksioznostjo), **panične** napade, kronične **strahove** (fobije), nizko samozavest in slabo samopodobo. Posebno področje dela je obravnava strank, ki so preživele takšen ali drugačen stresni dogodek in doživljajo simptome **posttravmatske stresne motnje**. Uspešnost pristopa velja tudi za težave z **odvisnostmi** in nezmožnostjo **kontroliranja jeze**. Zelo uspešno pa je tudi učenje reševanja spoprijemanja z vsakdanjimi težavami in **obvladovanja kritičnih življenjskih dogodkov in velikih sprememb** (npr. sprejemanje lastne izgube delovne zmožnosti, invalidnosti, izguba drage osebe, iskanje nove zaposlitve...).

Izjemno pomembno je, da se v okviru svetovanja počutite varne in da svetovalcu **zaupate**. Pri nas boste v **varnem okolju** imeli možnost predstaviti svoje težave, zaradi katerih ste se odločili poiskati pomoč. Prav tako boste spoznali principe in tehnike, ki jih uporabljamo pri svojem delu. Večinoma izhajamo iz načel vedenjsko-kognitivne terapije, ki je usmerjena na **»tukaj in zdaj«** in na iskanje možnih sprememb v

našem telesnem počutju, vedenju, razmišljanju ter čustvovanju.

Ko raziščemo težavo, skupaj z vami oblikujemo **realne, konkretne in dosegljive cilje**, ki nam služijo kot usmeritev za skupno delo.

Običajno srečanja potekajo **1x tedensko, dva do tri mesece**. Možno pa je tudi krajše ali daljše trajanje, odvisno od vrste težav.

Kako se naročim?

Za prvi razgovor se predhodno naročite na tel. številki **03 42 64 559**, na email anita.gosnik@cri.si ali osebno pri psihologinji (Ipavčeva 6, 1. nadstropje, pisarna št.18) vsak delovni dan med 12. in 14. uro.

Lokacija

CRI Celje, Ipavčeva 6, Celje



CRI Celje, rehabilitacija, proizvodnja, storitve d.o.o.

Oblakova 34, 3000 Celje

www.cri.si



ISO 9001:2000 Q:224
ISO 14001:1996 E-056

PSIHOLOŠKA POSVETOVALNICA



„Kart, ki jih dobimo v roke, ni mogoče zamenjati, od nas pa je odvisno, kako bomo z njimi igrali.«

(Randy Pausch, 2007)

PSIHOLOŠKA POSVETOVALNICA



Poiščite pomoč, če:

- se večkrat počutite osamljene, nerazumljene,
- ste pogosto žalostni in brez volje,
- ste razdražljivi in napeti,
- ste pogosto zaskrbljeni, se počutite manjvredno,
- ne veste, kako naprej iz točke, na kateri ste,
- čutite, da vas drugi ljudje ne razumejo,
- razmišljate, da življenje nima več smisla.

Pokličite nas tudi, če ste v stiski zaradi:

- doživljanja sprememb v življenju, ki so za vas težke,
- napetih družinskih odnosov,
- stiske ob izgubi bližnje osebe,
- težav v službi ali dolgotrajnega bolniškega staleža,
- brezvoljnosti, depresivnega razpoloženja.

Zakaj bi se odločil-a za svetovanje?

Pogovor s strokovno usposobljenim svetovalcem vam lahko prinese RAZBREMENITEV, RAZUMEVANJE, hkrati pa bomo skupaj lažje ocenili vaš trenutni položaj in poiskali MOŽNE REŠITVE.

Kdo izvaja svetovanje?

Anita Gosnik je univ.dipl.psihologinja in akreditirana kognitivno-vedenjska terapevtka, z večletnimi izkušnjami na področju zaposlitvene in poklicne rehabilitacije ter dela z osebami s težavami v duševnem zdravju.

V okviru svetovalnega dela izvaja **vedenjsko-kognitivno terapijo (VKT)**, motivacijski intervju in elemente nevrolingvistične psihoterapije (NLPT).

Pri svojem delu sledi smernicam Kodeksa poklicne etike psihologov Slovenije.

CENA:

Uvodni razgovor (90 min): 40 eur

Individualna psihoterapija (50min): 40 eur

Za brezposelne, upokoјence in študente: 30€.

(Cenik velja za leto 2016.)

LOKACIJA: CRI Celje, Ipavčeva 6, Celje

NAROČANJE: za uvodni razgovor se lahko naročite vsak delovnik med 12. in 14. uro - pokličite na tel. št. **03 42 64 559** (Anita Gosnik, univ.dipl.psih.) ali pišite na anita.gosnik@cri.si

PSIHOLOŠKA POSVETOVALNICA

za delodajalce in njihove zaposlene

Pomagamo razjasniti, svetovati in razrešiti težave na področjih:

- službene problematike in konfliktov pri delu,
- absentizma, nizke motivacije za delo,
- družinskih problemov,
- kriznih dogodkov,
- duševne stiske in psihičnih težav.



Za vrednost celotne storitve se dogovorimo z delodajalcem glede na tematiko in obseg storitve.

LOKACIJA: prostori delodajalca ali prostori CRI Celje, Ipavčeva 6, Celje.

NAROČANJE: za uvodni razgovor se lahko delodajalci naročite vsak delovnik med 8. in 12. uro – pokličite na **03 42 64 502** (Darja Prevoršek, viš.del.ter., univ.dipl.prav.)