

## PSIHOLOŠKO SVETOVANJE

Psihološko svetovanje je oblika pomoči, kjer se na podlagi varnega terapevtskega odnosa ustvari prostor, ki klientu omogoča spoznavanje samega sebe, samo-razkrivanje oziroma predelavo negativnih vsebin in travm ter razrešitev (aktualnih) stisk. Gre za obliko pogovora, kjer strokovno usposobljen strokovnjak s specifičnimi znanji in tehnikami podpira posameznika, da prepozna in poišče lastne rešitve in potenciale v procesu dela na sebi.

Psihološko svetovanje lahko prinese razbremenitev in razumevanje. Bolj kot se zavedamo, kaj se dogaja v naši notranjosti, bolj zavestno lahko delujemo. S pomočjo raziskovanja svojega notranjega sveta (občutkov, čustev, miselnih vzorcev, prepričanj,...) bolje razumemo, zakaj v določenih trenutkih delujemo na določen način. Šele po tem, ko neželene vzorce vedenja in čustvovanja ozavestimo, jih lahko začnemo spreminjati. Pri svetovanju posameznik usvoji določene veščine spoprijemanja s težavami in vsakodnevnimi stresnimi situacijami, s katerimi si lahko kasneje pomaga sam.

### **Psihološko svetovanje lahko pomaga klientu zlasti, ko je v stiski zaradi:**

- doživljanja sprememb v življenju, ki so zanj težke,
- napetih družinskih odnosov,
- težav v medosebnih odnosih,
- težav v službi ali dolgotrajnega bolniškega staleža,
- izgube bližnje osebe,
- brezvoljnosti, depresivnega razpoloženja in drugih stanj, ki ga psihično šibijo,
- pretirane rabe interneta (in ostalih novodobnih tehnologij).

Namenjeno je tudi vsem tistim, ki želijo raziskovati svoj notranji svet, se bolje spoznati, spreminjati in osebno rasti.

**Za uvodni razgovor se lahko naročite vsak delovnik.**

**Pišite na mail:** [rehainfo@cri.si](mailto:rehainfo@cri.si)

**Lokacija:** CRI Celje, Ipavčeva 6, Celje