

PSYCHOLÓGOVIA A TERAPEUTI



ZUZANA SIDOROVÁ

OTÁZKY, KTORÝM SA VENUJE NAJČASTEJŠIE	AKO PREBIEHA SEDENIE	ČO MOŽNO SEDENIAM I ZÍSKAŤ
<ul style="list-style-type: none">• prežívanie úzkosti, strata zmyslu života• prekážky v komunikácii• nízke sebavedomie• psychosomatické ťažkosti• strata blízkej osoby• potreba práce na vlastnom osobnostnom raste• aj neidentifikovaný problém prejavujúci sa napr. nespokojnosťou, nechúťou k aktivitám a pod.	<p>Na začiatku je rozhovor o cieľoch, motivácii a zmenách, ktoré chce klient dosiahnuť, následne terapeut klientovi pomáha spracovať záťažové situácie tak, aby nespôsobovali ťažkosti v živote.</p>	<ul style="list-style-type: none">• pocit spokojnosti• vnútorný pokoj• schopnosť pestovať si zdravé vzťahy• zvýšená fyzická a psychická odolnosť• schopnosť efektívne riešiť konfliktné situácie, problémy a stres

PSYCHOLÓGOVIA A TERAPEUTI



MILOŠ POŠTEK

OTÁZKY, KTORÝM SA VENUJE NAJČASTEJŠIE	AKO PREBIEHA SEDENIE	ČO MOŽNO SEDENIAMI ZÍSKAŤ
<ul style="list-style-type: none">• situácie, kedy klient nevie, čo má robiť• strach• úzkosť• strata záujmu• neklud, problémy so spánkom	<p>Príležitosť prežiť jedinečnú situáciu, kde klient môže byť sám/sama sebou bez toho aby sa cítili byť posudzovaný alebo hodnotený, stretnutie s úprimným záujmom o osobu klienta.</p>	<ul style="list-style-type: none">• osobnostný rast spojený s lepším seba porozumením a akceptáciou seba• zvýšenie kvality života• redukcia obáv, strachu prípadne úzkostných a depresívnych stavov.

PSYCHOLÓGOVIA A TERAPEUTI



ZUZANA PETRÁŠOVÁ

OTÁZKY, KTORÝM SA VENUJE NAJČASTEJŠIE	AKO PREBIEHA SEDENIE	ČO MOŽNO SEDENIAMI ZÍSKAŤ
<ul style="list-style-type: none">každý klient prichádza so svojim jedinečným problémom a životnou situáciou, no spoločným býva problém prijať svoje limity, nedokonalosť, potreba zistiť, čo potrebujú aby sa cítili lepšie	<p>Prostredníctvom rozhovoru klient odhaľuje skryté vzorce v kontexte svojho celého života.</p>	<ul style="list-style-type: none">lepšie porozumenie sebe samémuplnšie prežívanieslobodnejšie fungovanie

PSYCHOLÓGOVIA A TERAPEUTI



SOŇA ALGAYEROVÁ

OTÁZKY, KTORÝM SA VENUJE NAJČASTEJŠIE	AKO PREBIEHA SEDENIE	ČO MOŽNO SEDENIAMI ZÍSKAŤ
<ul style="list-style-type: none">Rozpor medzi tým, kým som a kým si myslím, že by som mal byť na to, aby som bol hodnotný, šťastný, dostatočný, a pod. <p>Tento konflikt je živnou pôdou pre nepríjemné pocity úzkosti</p>	<p>Piliermi môjho prístupu sú empatia, bezpodmienečné pozitívne prijatie, snaha pochopiť a precítiť svet očami klienta.</p> <p>V rámci bezpečného vzťahu si môže klient preskúmať aj tie svoje časti, na ktoré sa nechcel alebo nedokázal pozrieť a prijať ich.</p>	<ul style="list-style-type: none">lepšie pochopenie sebaplnšie prežívanie bez úzkostí