

Pszichodráma csoport

Mikro-dráma

Nondirektív konzultáció

Személyes tanácsadás



MENTÁLHIGÉNÉS TANÁCSADÓ
PSZICHODRÁMA-VEZETŐ

✉ szakbarbara@gmail.com

☎ +3670/5382877

🌐 www.humanenterior.hu



KAPCSOLATBAN FELMERÜLŐ NEHÉZSÉGEK

SZEREPAZAVAROK

SZÜLÉS UTÁNI NEHÉZSÉGEK FELDOLGOZÁSA

SINGLI-STOP

TEHETSÉG-FELSZABADÍTÁS

VESZTESÉG-FELDOLGOZÁS

Rendelési idő

Előzetes bejelentkezés
alapján, az alábbi napokon:

H: 14.00-18.00

Sz: 13.00-17.00

Cs: 9.00-14.00

P: 9.00-12.00

KERESS FEL ENGEM...



KAPCSOLATBAN FELMERÜLŐ NEHÉZSÉGEK

Valami pislákol, elillant, kifulladt, zátonyra futott? Valami megváltozott, vagy épp semmit nem változott – pedig vártad vagy elvártad. Valami kibukott, felmerült vagy kiderült? Valami megtört, feltört vagy beletört? Egy társ-kapcsolat fenntartása tulajdonképpen nem más, mint a változás kezelése, és bármikor eljőhet az a pont, amikor tanácsstalanná válsz, és döntened kell, vagy külső segítséget kérsz, vagy valami menthetetlenül tönkremegy. Ezen ponton keress fel engem...



SZEREPAZAVAROK

A szerep maga az ember! Ha valamelyik szerepemmel (szülői, munkahelyi, anyai, női, férfi, vezetői szerep) nem vagyok kibékülve, nem is lehetek önazonos. Ha a szerepemet elnyomom, vagy túlhúzom, vagy elveszítem, akkor azonnal konfliktusba kerülhetek önmagammal, ami szépen elvezet egy vaskos kis identitászavarhoz. Még mielőtt idáig eljutnál, keress fel engem...



SZÜLÉS UTÁNI NEHÉZSÉGEK FELDOLGOZÁSA

Hát igen. A filmekben, a magazinokban és a pelenka-reklámokban csupa kisimult arcú, ragyogó bőrű, sugárzó tekintetű, fitt és üde kismamákat mutatnak. De mi tudjuk, hogy amellet, hogy ez a legboldogabb és legcsodálatosabb időszaka egy nő életének, ez a legnehezebb és legmegterhelőbb periódus is egyben. Az anyai felelősség és gondoskodás első éveinek terhe lelkileg és testileg is kifacsarja a nőt. A csökkenő energiaszint mellett a szerepek is besűrűsödnek, és egyszerre kell anyának, nőnek, háziasszonynak és csábító szeretőnek lenni. Ha végig akarod asszisztálni saját testi és mentális szétcsúszásodat, akkor nincs dolgunk egymással; de ha meg akarod őrizni az anyában a nőt, ha fenn akarod tartani társad érzelmi intenzitását, akkor keress fel engem.



TEHETSÉG-FELSZABADÍTÁS

Nagyon fontos számomra az, hogy az emberek rejtett, legátolt tehetségét felszínre segítsem, ezt hívom a tehetség felszabadításának. Hányan gondolunk magunkra úgy, hogy én nem értek semmihez! Mindenki ért valamihez! Mindenki ott lapul a tehetség, csak le van gátolva valami, vagy valaki által. Szabadítsuk fel a tehetségét! Ha azzal foglalkozhat, amivel igazán szeretne, akkor közel jár önmaga megvalósításhoz. Fontosnak tartom azt, ahogyan a testünket karbantartjuk, úgy tartsuk karban lelki egészségünket is.



SINGLI-STOP

Eddig tetszett a szingli életmód, viszont már váltánál, de nem tudod, hogy kell tartós kapcsolatot kialakítani. Vagy zátonyra futottak az eddigi kapcsolataid, és úgy érzed, lassan kifutsz az időből? Esetleg azt érzed, hogy olyan sokat dolgozol, hogy a munka mellett esélyed sincs normális kapcsolatra? Sikeres karriert tudsz magad mögött, de a magánéleted egy tragédia? A társkeresést végeláthatatlan akadályfutásként érzed? Úgy érzed, nem tudsz megfelelni, vagy neked nem felel meg senki. Akkor is magányos vagy, amikor kapcsolatban vagy? Akkor keress fel engem...



VESZTESÉG-FELDOLGOZÁS

Nem minden veszteség igényel gyászmunkát, de minden veszteséget fel kell dolgozni. Van, hogy a feldolgozás módja valóban a gyász stádiumainak átélése, de sok esetben a kikököntés, a stratégia-alkotás, a szemléletmód-váltás, vagy az élethelyzet 360 fokos újraértékelése vezet eredményre. A válás, a munkahely elvesztése, a nyugdíjba vonulás, a gyerekek kirepülése a fészekből, szeretteink elvesztése mind-mind eltérő módon kezelendő, egyetlen közös van bennük, hogy egy drasztikusan megváltozott élethelyzethez kell alkalmazkodni, ami akár lehetetlennek tűnik, akár pofonegyszerűnek, gyakran nem megy külső segítség nélkül. Ez esetben: keress fel engem...



SZEMÉLYES MENTÁLHIGIÉNÉS TANÁCSADÁS

A mentálhigiénés tanácsadás egy hosszabb folyamat, ami türelmet és kitartást igényel, lassú, de tartós változást eredményez. A kliens és a tanácsadó együtt tűzi ki a célokat, amiket a folyamat során mindvégig szem előtt tartanak, és irányadónak tekintenek. A tanácsadó aktív szerepet játszik a problémák feltárásában, tudatosításában és megoldásában, és ehhez széles eszköztárat alkalmaz.



NONDIREKTÍV SEGÍTŐ KONZULTÁCIÓ

A segítő konzultáció során a terapeuta sokkal inkább a kliensben eleve meglévő fejlődési képességekre, megoldások feltárására, felerősítésére koncentrál, és átengedi a beszélgetés irányítását a kliensnek: olyan témát hoz fel amit akar, bármikor válthat a témák között, nincs egy eleve kijelölt, és kötött cél, amihez mindketten tartják magukat. A terapeuta ebben az esetben inkább megfigyel, elemez, feltár, szembesít, segíti az ügyfelet erősségei kibontakoztatásával szemben álló akadályok elhárításában.



MIKRO-DRÁMA

A mikro-dráma nem más, mint a csoportos pszichodráma széles és hatékony eszközrendszerének kétszereplős szituációra adaptálása. A mikro-dráma keretében az ügyfél szimulált helyzetben oldhatja fel életének konfliktus-szituációit, stressz-helyzeteit, a veszteségeket és a változásokat. Hihetetlen eredményeket és felismeréseket felszínre hozó foglalkozások során láthatóvá válnak a rejtett összefüggések, a belső és külső akadályozó tényezők, lehetőség nyílik arra, hogy kívülről vagy más szemszögből is szemügyre vehessük saját élethelyzetünket.



PSZICHODRÁMA CSOPORT

A pszichodráma módszere az egyik legfantasztikusabb segítő módszer, amivel valaha is találkoztam. A pszichodráma eredetileg Jacob Levi Moreno által a század első felében kidolgozott akcióelvű, cselekvésközpontú, tüneti- és feltáró munkára egyaránt alkalmas csoportmódszer. A pszichodráma színpadán lehetőségünk van rátekinteni életünk, kapcsolataink jellemző mintázataira, azok mozgatórugóira, ezzel megágyazva az esélyt a változtatásra. Az új utak, cselekvésformák, szerepek kereséséhez és kockázatmentes kipróbálásához a csoport biztonságos légköre nyújt támogatást. Ez a biztonság segít abban is, hogy a szunnyadó erőforrásaink is mozgósíthatóvá váljanak.