



**SME TU PRE VÁS , pomáhame zvládať náročné životné situácie.**

**Nečakáte , môžete si dohodnúť termín, ktorý Vám vyhovuje.**

**Poradenstvo, individuálna terapia, párová a rodinná terapia:**

Dostali ste sa do situácie, s ktorou si neviete poradiť?

Každý človek sa môže v živote ocitnúť v situácii, v ktorej si nevie rady a podpora rodiny, či priateľov nepostačuje. Vďaka individuálnej, párovej a rodinnej terapii pochopíte, ako a prečo ste sa dostali do náročnej životnej situácie, získate nadhľad a sami pod vedením skúseného psychológa, terapeuta nájdete vhodné riešenie.

Vo svojej terapeutickej práci využívame viaceré prístupy ako napr. Systemickú psychoterapiu, KBT, Filiálnu terapiu, Adlerovský prístup a pod. Psychoterapia sa uplatňuje v manželskom a párovom poradenstve, pri skupinovej a individuálnej terapii. Pozostáva z procesov: utvorenie vzťahu, psychologické vyšetrenie a porozumenie, interpretácia problému, reorientácia a zmena.



Poradenská a terapeutická pomoc psychológa je účinná a prospešná pri mnohých problémoch a zložitých životných situáciách. Môžete sa na nás obrátiť, ak:

- máte problémy v partnerských vzťahoch, vzťahoch v rodine, alebo konflikty v práci,
- máte nízku sebadôveru a sebahodnotenie,
- máte problémy so zvládaním stresu alebo trémy,
- chcete lepšie rozumieť vlastnému prežívaniu, máte potrebu osobnostného rastu a túžbu dozvedieť sa o sebe niečo nové,
- hľadáte ďalšie smerovanie v živote,
- chcete zlepšiť svoje komunikačné schopnosti, byť asertívnejší,•  
prežívate stavy úzkosti, depresie, či iné emocionálne problémy,
- prežívate akútne psychické krízy (strata partnera, zamestnania, blízkeho človeka, rozchod, rozvod a pod.),
- máte iné problémy, s ktorými si neviete rady.

V prípade Vášho záujmu sa môžete na nás s dôverou obrátiť , kontaktujte prosím naše zariadenie, kde Vám poskytneme bližšie informácie. Pracujeme v Trstenej, v Tvrdošíne a v Námestove.

Mobil: 0948 878 875

Web: [www.euporadna.sk](http://www.euporadna.sk)

Facebook: Súkromné centrum špeciálno-pedagogického poradenstva Trstená a Námestovo

Instagram: Euporadna

