

Procesul de consiliere

Consilierea vă cere adesea să discutați despre emoții tulburătoare și amintiri dureroase. Aducerea în discuție a acestor gânduri poate fi dificilă la început și, inițial, vă puteți simți mai rău. Acest proces este necesar pentru a progresa și, în timp, ar trebui să începeți să vă simțiți mai bine.

Pentru a obține maximum de la sesiunile de consiliere, programați-le consecvent. Unele sesiuni vor părea mai utile decât altele, dar este important să realizați că tot ceea ce face consilierul dvs. este menit să vă ajute pe termen lung, chiar dacă la început nu pare.



02083663677
info@enfieldcarers.org
www.enfieldcarers.org

Britannia House
137-143 Baker Street
Enfield, Middx EN1 3JL

Nu uitați: Consilierea nu este o soluție rapidă. Ea necesită o relație puternică între dvs. și consilier și un anumit efort din partea dvs. - împreună, aceste două elemente creează o metodă de succes pentru a vă ajuta să vă rezolvați problemele.

Organizație caritabilă înregistrată cu Nr.: 11400891 Nr. societății: 7149774



Ce este consilierea?

Cum vă poate ajuta?

Luarea deciziei de a obține ajutor și de a aborda problemele cu care vă confrunțați este un prim pas important și trebuie lăudată. Această broșură conține câteva informații utile despre produse vă ajuta să vă pregătiți.



Cum vă poate ajuta consilierea?

Modul în care consilierea poate ajuta va depinde de persoana care beneficiază de tratament. Pentru mulți, faptul că consilierea oferă un mediu sigur și confidențial în care se poate vorbi este tot ce trebuie.

În viață, ceea ce le spunem celorlalți poate avea uneori un efect în lanț, alterând relațiile și modul în care oamenii se văd unii pe alții.

Consilierea elimină această problemă și vă oferă spațiul și libertatea de a vă explora propriile gânduri cu o persoană imparțială.

Cu toții avem nevoie de ajutor uneori

Faptul că știți la ce să vă așteptați de la o sesiune de consiliere ar trebui să vă ajute să vă simțiți mai pregătiți și mai puțin nervoși cu privire la prima dvs. programare.

În cadrul primei sesiuni, este posibil ca consilierul să vă pună câteva întrebări pentru a înțelege ce vă îngrijorează și pentru a vă cunoaște mai bine. Toate informațiile discutate vor fi folosite pentru a vă ajuta la sesiunile viitoare.

Consilierea face parte din categoria „terapiilor prin discuție” și permite oamenilor să discute despre problemele lor și despre orice sentimente dificile pe care le întâmpină într-un mediu sigur și confidențial. Termenul poate însemna lucruri diferite pentru diferite persoane, dar, în general, este un proces la care oamenii apelează atunci când doresc să schimbe ceva în viața lor sau pur și simplu să își exploreze mai profund gândurile și sentimentele.

Un consilier nu este acolo pentru a vă așeza și a vă spune ce să faceți - în schimb, vă va încuraja să vorbiți despre ceea ce vă deranjează pentru a descoperi orice cauze profunde și pentru a vă identifica modurile specifice de gândire.

Consilierul poate încerca apoi să creeze un plan de acțiune care să vă ajute fie să vă reconciliați problemele, fie să găsiți modalități de a face față.



Enfield Carers Centre oferă o serie de alte servicii pentru îngrijitorii informali/familiali care au grijă de o rudă sau de un partener. Vizitați site-ul nostru web: www.enfieldcarers.org sau sunați la 02083663677 pentru a afla mai multe

Deși consilierii nu vă pot oferi sfaturi concrete sau o listă de lucruri pe care să le faceți pentru a vă simți mai bine, ceea ce vor face este să vă ajute să vă descoperiți propria înțelegere a problemelor dvs., oferindu-vă instrumentele care vă vor ajuta să le rezolvați singuri.

Consilierea este o călătorie și este nevoie de timp și consecvență pentru a funcționa eficient. Din acest motiv, mulți oameni optează pentru sesiuni regulate de consiliere pentru a profita la maximum de proces.

Consilierea vă poate ajuta să vă înțelegeți mai bine pe dvs. și modul în care gândiți, ceea ce vă va ajuta în cele din urmă să dezvoltați o înțelegere mai clară a problemelor dvs. De asemenea, vă poate ajuta să înțelegeți mai bine punctul de vedere al altor persoane, ceea ce poate pune în lumină modul în care interpretați cuvintele sau acțiunile.

