



Η ατομική συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία αφορά τη πρόσωπο - με - πρόσωπο δυαδική διαδικασία μεταξύ της θεραπεύτριας και του πελάτη η οποία διεξάγεται σε συστηματική και εχέμυθη βάση. Απευθύνεται σε ενήλικες, ζευγάρια, γονείς και άτομα τρίτης ηλικίας. Μπορεί να είναι βραχείας ή μακρόχρονης διάρκειας και βασίζεται στη σχέση συνεργασίας και εμπιστοσύνης που καλλιεργείται ανάμεσα στη θεραπεύτρια και τον/την θεραπευόμενο/η.

Έχει στόχο να βοηθήσει το άτομο:

- Να διερευνήσει και να βρει λύσεις στα προβλήματα που τον απασχολούν, όπως προβλήματα στις σχέσεις, την οικογένεια, την υγεία ή την εργασία του.
- Να αποκτήσει μία καθαρή εικόνα του εαυτού του και του κόσμου γύρω του.
- Να κατανοήσει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται και αντιδρά στα γεγονότα της ζωής του.
- Να εκφράσει τις σκέψεις, ανησυχίες και φόβους του που πιθανόν να μην δύναται να το κάνει σε κάποιο κοντινό του άτομο.
- Να αναγνωρίσει και να αποδεχτεί τα υπόγεια συναισθήματα που κρύβονται πίσω από τις πράξεις του.
- Να ανακαλύψει καινούριες πτυχές του εαυτού του που ήταν άγνωστες μέχρι τώρα και να μάθει να συμπορεύεται με αυτές.
- Να μάθει αργά αλλά και σταδιακά τον τρόπο με τον οποίο ο εαυτός του λειτουργεί σε σχέση με τους άλλους αλλά και με τον ίδιο.
- Να μάθει και να αναγνωρίζει τους τρόπους που συμπεριφέρονται οι άλλοι γύρω του.

- Να μάθει τον τρόπο με τον οποίο ο ίδιος αλληλεπιδρά με τους άλλους και πώς αυτό επηρεάζει την προσωπική του ψυχολογία.

Η κάθε συνεδρία διαρκεί 60 λεπτά. Οι συνεδρίες γίνονται μια φορά την εβδομάδα σε σταθερή μέρα και ώρα και σε έκτακτες περιπτώσεις η συνεδρία μπορεί να αναβληθεί και να πραγματοποιηθεί μία άλλη μέρα. Η τιμή ανά ώρα είναι πάντα συγκεκριμένη. Εάν ωστόσο,

υπάρξει αίτημα από τον ενδιαφερόμενο ότι αδυνατεί να εξοφλήσει κάποιες από τις υποχρεώσεις του τότε οι συνεδρίες δεν διακόπτονται αλλά γίνεται μία εκ νέου οικονομική συμφωνία που να εξυπηρετεί και τους δύο με σκοπό να συνεχιστεί η συμβουλευτική διαδικασία.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αυτός που αποφάσισε να κάνει ψυχοθεραπεία δεν σημαίνει ότι αντιμετωπίζει περισσότερα προβλήματα από κάποιον που δεν αποφάσισε να μπει ακόμα σε αυτή την διαδικασία.

Απλώς, ο πρώτος φέρεται πιο υπεύθυνα απέναντι στη ζωή, την ύπαρξή του και τους γύρω του. Είναι σαν να έχει αποφασίσει να τρέξει πιο γρήγορα από τους άλλους προς την αυτοπραγμάτωση και την ψυχο-σωματική του ευεξία.

[Για Περισσότερες Πληροφορίες & Ραντεβού Επικοινωνήστε με την Ψυχολόγο Πατήστε ΕΔΩ](#)

[Για να κλείσετε Online Συνεδρία Πατήστε ΕΔΩ](#)