

KONZULTÁCIE SLUŽBY A PROGRAMY

INDIVIDUÁLNE KONZULTÁCIE	Individuálne konzultácie umožňujú klientovi v dôvernom vzťahu s psychológom alebo terapeutom riešiť témy, v ktorých cíti, že sú „nad jeho/ jej sily“ a prispieť tak k hľadaniu vnútorného pokoja a vyrovnanosti.
PODPORNÉ (A INÉ) SKUPINY	<p>Skupiny predstavujú bezpečné a podporné prostredie, v ktorom členovia môžu zdieľať, počúvať či inšpirovať sa príbehmi iných za účasti odborníkov a odchádzať s pocitom úľavy či obohatenia. Prehľad skupín, na aké sa zameriavame:</p> <ul style="list-style-type: none">• Podporná zdrojová skupina pre rodičov detí s poruchou autistického spektra,• Podporná zdrojová skupina pre rodinných príslušníkov osôb so psychiatrickou diagnózou (napr. depresia, úzkostná porucha a iné),• Podporná zdrojová skupina pre klientov s psychiatrickou diagnózou v rôznej fáze procesu psychiatrickej liečby,• Skupiny osobnostného rastu.
OSOBNOSTNÝ PROFIL	Vypracovanie osobnostného profilu využitím objektívnych metód, vrátane projektívnych metód a rozhovorov s klientom. Vhodné z hľadiska budovania tímu a spolupráce v skupine ako aj pre účely zistenia vlastných charakteristík a dispozícií.
AUTOGÉNNY TRÉNING	Autogénny tréning je metóda relaxácie, ktorá zvyšuje odolnosť voči záťažovým situáciám, je vhodný aj pre zdravého človeka, ktorý chce byť odolnejší a viac samým sebou.

PSYCHOLÓGOVIA A TERAPEUTI



ZUZANA SIDOROVÁ

Mgr. Zuzana Sidorová študovala špecializáciu psychoterapia a resocializácie na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave. Svoju odbornú prax začala v Psychiatrickej nemocnici Philipa Pinela v Pezinku. Aktuálne už niekoľko rokov pracuje v privátnej praxi so zameraním na psychoterapiu. Svoje odborné znalosti si prehĺbila absolvovaním početných kurzov a dlhodobých výcvikov: dlhodobý výcvik v PCA (Človekom centrovanej prístupu) 2012, kurz Autogénny tréning I., vedenie Doc. MUDr. Jozef Hašto, PhD., kurz Hypnóza, vedenie Doc. MUDr. Jozef Hašto, PhD., kurzy Sen v psychoterapii, vedenie Doc. MUDr. Jozef Hašto, PhD., dlhodobý výcvik v Psychodynamickej / hlbinej psychoterapii. Zuzana je od roku 2010 členkou Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti. Jej hlavným teoretickým psychoterapeutickým zameraním je hlbinná/psychodynamická psychoterapia, psychoterapeutická práca so snovými symbolmi, hypnóza a taktiež autogénny tréning.

OTÁZKY, KTORÝM SA VENUJE NAJČASTEJŠIE	AKO PREBIEHA SEDENIE	ČO MOŽNO SEDENIAMI 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• 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



ZUZANA PETRÁŠOVÁ

Mgr. Zuzana Petrášová študovala psychológiu na Univerzite Komenského v Bratislave. Od ukončenia štúdia v roku 2011 pracuje na Neuropsychiatrickej klinike v Psychiatrickej nemocnici Philippa Pinela v Pezinku. Ako klinický psychológ sa špecializuje na psychodiagnostiku, neuropsychológiu a psychoterapiu. Absolvovala dlhodobý výcvik v psychodynamickej psychoterapii, má prax s individuálnou i skupinovú psychoterapiou. Profesne sa rozvíja účasťou na akreditovaných kurzoch zameraných na oblasť krízovej intervencie, psychoterapie, psychosomatiky a psychotraumatológie. Je registrovaná v Slovenskej komore psychológov a je členkou Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti.

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	Prostredníctvom rozhovoru klient odhaľuje skryté vzorce v kontexte svojho celého života.	<ul style="list-style-type: none">lepšie porozumenie sebe samémuplnšie prežívanieslobodnejšie fungovanie



PSYCHOLÓGOVIA A TERAPEUTI



NATÁLIA MUTALOVÁ

Mgr. Natália Mutalová ukončila štúdium jednodborovej psychológie v roku 2010 na Univerzite sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Má ukončenú špecializáciu v pracovnej a organizačnej psychológii a certifikované vzdelanie v projektívnych psychodiagnostických metódach (Rorschach, Luscher, Kresba stromu a postavy, Hand test). Vzdelanie si rozšírila aj v oblasti krízovej intervencie a relaxačných techník. Naďalej sa intenzívne vzdeláva s dôrazom na podporu psychoterapeutickej a psychodiagnostickej zručnosti. Svoje pracovné skúsenosti nadobudla najmä v oblasti psychodiagnostiky, ktorej sa aktívne venuje od roku 2011 aj na úrovni supervíznej činnosti. Zameriava sa predovšetkým na využitie projektívnych techník a rozhovoru s klientom s cieľom porozumenia dynamiky osobnosti a nevedomých procesov. Svoje pôsobenie uplatňuje aj v psychologickom poradenstve a terapii s hlavným teoretickým zameraním psychodynamická/hlbinná psychoterapia. S klientmi na úrovni psychologického poradenstva a terapeutického vedenia intenzívne pracuje od roku 2017.

OTÁZKY, KTORÝM SA VENUJE NAJČASTEJŠIE	AKO PREBIEHA SEDENIE	ČO MOŽNO SEDENIAMÍ ZÍSKAŤ
<ul style="list-style-type: none">• potreba osobnostného rastu, napredovania• pracovná frustrácia, stres, pokles pracovnej výkonnosti• psychosomatické ťažkosti• zvládanie náročných životných situácií• nedostatočný pocit vlastnej hodnoty• úzkostne prežívanie, nekľud, celková nepohoda• vypracovanie osobnostného profilu	Stanovenie si cieľa s klientom, empatický prístup pri dotknutí sa problému, vytvorenie bezpečného vzťahu a citlivé sprevádzanie pri nachádzaní východísk.	<ul style="list-style-type: none">• lepšie porozumenie a prijatie seba samého• schopnosť lepšie fungovať v záťažových situáciách• vnútorný pokoj• pokles tenzie



PSYCHOLÓGOVIA A TERAPEUTI



MILOŠ POŠTEK

Študoval na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre a v roku 2005 ukončil štúdium jednodborovej psychológie. Následne absolvoval dlhodobý výcvik v humanistickej psychoterapii v českom výcvikovom stredisku „Na osobu orientovanej psychoterapie“ v Brne. Pravidelne sa zúčastňuje odborných školení a kurzov zameraných na prácu s klientom, psychodiagnostiku a rôzne témy spojené s prácou psychológa a psychoterapeuta (dospelí a deti staršieho školského veku). Je zároveň členom Britskej asociácie pre poradenstvo a psychoterapiu (BACP). Vo svojej práci využíva psychologické poradenstvo založené na princípoch humanistickej psychológie, ktorá má za cieľ podporiť u klienta schopnosť opätovného nadobúdania zručností riešiť rôzne oblasti svojho života, zvládania vlastných životných problémov, medziľudských vzťahov a získať tak pocit spokojnosti so sebou, ako aj skvalitniť vzťahy.

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	Príležitosť prežiť jedinečnú situáciu, kde klient môže byť sám/sama sebou bez toho aby sa cítil byť posudzovaný alebo hodnotený, stretnutie s úprimným záujmom o osobu klienta.	<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



POSTUP

1. MOŽNOSŤ TELEFONICKEJ KONZULTÁCIE OHĽADNE VHODNEJ SLUŽBY, ODBORNÍKA ALEBO PRIEBEHU SEDENIA
2. REZERVÁCIA TELEFONICKY ALEBO ONLINE NA WWW.INLY.SK
3. PRVÝ TERMÍN DO 7 DNÍ
GARANCIA PRAVIDELNÝCH TERMÍNOV
4. DISKRÉTNOSŤ A DÔVERNOSŤ –
OBSAH SEDENÍ ZOSTÁVA VÝLUČNE MEDZI
ODBORNÍKOM A KLIENTOM

KONTAKT

info@inly.sk

online rezervácie termínov na www.inly.sk

alebo telefonicky na [0911 112 965](tel:0911112965)

