

Perché scegliere un percorso di counseling

Il counseling si configura come un intervento d'aiuto fondato sull'ascolto empatico, sulla comunicazione attiva e sulla valorizzazione delle proprie risorse.

Si rivolge a persone che stanno attraversando una fase di difficoltà, incertezza o cambiamento e desiderano ritrovare maggior chiarezza e benessere.

Durante un percorso di counseling il professionista (il counselor) non fornisce "ricette pronte né risposte preconfezionate", ma accompagna la persona ad esplorare il proprio vissuto, dandole modo di individuare autonomamente le soluzioni più adatte a sé.

A cosa serve: i benefici principali.

Il counseling offre uno spazio neutro, riservato e privo di giudizio. Tra i principali ambiti di applicazione troviamo:

- Gestione dei momenti di transizione: cambiamenti in ambito lavorativo, trasferimenti, fine di una relazione, ingresso in una nuova fase della vita.
- Miglioramento delle relazioni interpersonali: sviluppo di una comunicazione più efficace e assertiva in famiglia, in coppia o sul luogo di lavoro.
- Superamento di blocchi decisionali: sostegno nel fare maggior chiarezza su priorità, valori ed obiettivi dinanzi a scelte importanti.
- Potenziamento dell'autostima e della consapevolezza: riconoscimento dei propri punti di forza e gestione dello stress quotidiano.
- Gestione di un momento di crisi nella vita di coppia, sia individualmente che assieme al proprio partner

Rivolgersi ad un counselor significa investire su sé stessi, prendendosi del tempo per fermarsi, fare il punto della situazione e ripartire con maggiore consapevolezza ed un bagaglio di strumenti arricchito e rinnovato.

Contattami al 393-3297719 o invia una mail a counseling.dorsa@gmail.com

<<Mi accorgo che quando ascolto davvero una persona e le sue emozioni, senza giudicarla, accadono cose straordinarie>>. (Carl Rogers)