rodina · vztahy · zdraví · práce · podpora · růst · proces

Mgr. Lenka Pavlová

psychologické poradenství

Nabízím psychologickou podporu:

- v oblasti **mezilidských vztahů** a vzájemné komunikace
- v náročných a **krizových životních situacích** (úmrtí blízké osoby, nedůvěra ve vztazích, rozvodová situace)
- při **ztrátě pocitu životního smyslu**, či životní orientace
- při **slaďování nároků pracovního a osobního života**
- při **vyrovnávání se s výzvami života v současné společnosti**
- v oblasti **komplexního zdraví** při práci s klienty se zdravotním omezením, či onemocněním (onemocnění různých tělesných systémů, orgánů, orgánových soustav) směrem k porozumění možným psychickým vlivům na vznik a průběh onemocnění
- více k nabídce psychologických služeb na mých webových stránkách (služby školám, firmám)

Nabízím rovněž masérské služby:

- **sportovní a rekondiční masáž**: klasická masáž zad a šíje, přední a zadní části nohou, rukou, hrudi a břicha, lze provádět masáž pouze určitých částí, či masáž komplexní
- **manuální lymfodrenáž**: slouží k rozproudění lymfatického systému, zmírnění otoků způsobených blokací odvodu lymfy na určitých místech

Ceník služeb: obvykle 200.- / hodinu přímé práce s klientem, rodinou, skupinou
+ náklady na dopravu do místa a z místa bydliště klienta
(úvodní setkání zdarma, klient hradí pouze dopravu v případě konzultace u něj doma)

Vystudovala jsem jednooborovou psychologii na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně a více než pět let jsem se věnovala dětskému psychologickému poradenství, převážně v PPP Středočeského kraje, na pracovištích ve Vlašimi a Benešově. Mám zkušenost s podporou rodin, s individuální i skupinovou prací s dětskými klienty různého věku, s adolescenty i dospělými.

Pracoviště: Hořice 52 — Pondělí – Pátek 8.00 – 20.00 (pro objednané klienty)
Nádražní 101, Humpolec (budova ZEKO a. s.) dle objednání
výhledově pracovna v Pelhřimově a ve Vlašimi
možnost objednání konzultace, či masáže v místě bydliště klienta

Kontakt: tel. + 420 608 969 245 • e-mail: pavloval@seznam.cz
Web: lenka-pavlova.webnode.cz

Trápí Vás nějaký konflikt, či problém, kterému dlouhodobě čelíte a nevíte si s ním dál rady?

Chcete změnit svou aktuální situaci, ale nevíte jak?

Připadá Vám Vaše stávající situace rozporuplná a ať už bude Vaše rozhodnutí jakékoliv, přinese Vám další problémy a starosti?

Podpora psychologa v takové situaci Vám může výrazně usnadnit Vaše rozhodování a navíc zkrátí Vaše trápení. Tato podpora se zaměřuje na účinnou prevenci zhoršení Vašich konfliktů a problémů v budoucnu. Vhodně zaměřenou intervencí můžeme dosáhnout zlepšení po několika setkáních.

Jak vlastně funguje spolupráce s psychologem?

Při úvodním setkání mi sdělíte, co Vás trápí, popíšete mi historii související s Vaším problémem, a poté, co mi pomůžete se zorientovat ve Vaší situaci, Vám navrhnu způsob, jakým bychom mohli pracovat. Často se stává, že klient v průběhu spolupráce zjistí, že jeho původní problém se proměňuje a my se pak více zaměřujeme na klientovo sebepoznání a porozumění vlastnímu životu.

Ve svém pojetí psychologické podpory vycházím z poznatků v oblasti interpersonální neurobiologie a somatického prožívání (Daniel Siegel, Allan Schore, Peter Levine aj.), a proto při práci vedu klienty k propojování tělesného, emocionálního a kognitivního uvědomění. Jednoduše řečeno začínáme tam, kde je sám klient a společně pracujeme na tom, aby se dokázal ve svých emocích a jejich tělesném prožívání uvědoměle orientovat. Pokud lépe porozumí a uvědomí si, v jaké situaci a proč reaguje tímto způsobem, pochopí lépe své prožívání i na tělesné úrovni, bude napříště lépe ovládat tyto tělesné procesy, což u něj může vést ke změně při interakci s druhými. Klient opouští snáze reaktivní stav, v němž velice snadno podléhá intenzivním emocím, jako je vztek, lítost a strach, dokáže být v kontaktu se svým prožíváním, ale zároveň jím není natolik zahlcený, aby nedokázal správně vyhodnotit situaci a své jednání.

Samotná spolupráce však nevypadá tak složitě jako na papíře. Při setkání si hodně povídáme a zároveň se snažíme udržovat kontakt i s aktuálními prožitky klienta, když hovoří o svém problému. Díky bezpečnému vztahu s psychologem si může klient dovolit uvědomit a prožít emoce, které jej v jeho obtížné situaci udržují. Psychologická podpora není žádnou okultní a obskurní vědou. Pomáhá najít cestu tomu, kdo se ztratil. Tak jako pomáhá dobrý kamarád, učitel, nebo rodič. Někdy však nechceme z různých důvodů se svými blízkými a známými sdílet své potíže, někdy si chceme jen sami v sobě věci ujasnit, ale potřebujeme někoho s nezaujatým okem, aby našemu postupu přihlížel a byl tak svědkem procesu proměny. V takových chvílích může být pro dotyčného psychologická podpora dobrou volbou. Psycholog nesoudí, neradí, nedoporučuje, ale vede klienta k tomu, aby si své otázky i odpovědi našel sám.