

I vantaggi del counselling

Scritto da Carmen Langellotto
Martedì 12 Aprile 2011 12:11

Come funziona. Per cosa è utile.

Come funziona:

- Punta a rendere la persona indipendente in tempi brevi; in altre parole, uno degli obiettivi fondamentali è rendere la persona capace di gestirsi al meglio nel minor tempo possibile, senza più l'aiuto del counsellor.
- Lavora sul presente, sul qui ed ora della realtà che il cliente porta come problematica. Il counsellor osserva come la persona vive e gestisce il suo problema nel momento attuale, opera sui comportamenti, le emozioni ed i pensieri disfunzionali che creano la sofferenza e il disagio, trasformandoli insieme al cliente in comportamenti funzionali da portare al di fuori della relazione counsellor - cliente.
- Non lavora lungamente sul passato mentre la vita scorre, ma vi fa riferimento solo ed esclusivamente quando ciò è utile e funzionale alla realizzazione dell'obiettivo che il cliente ha scelto.
- Può essere utilizzato al fine di affrontare anche un singolo problema specifico, o come supporto o sostegno nei momenti di difficoltà e disagio.

Per cosa è utile:

- Risolvere situazioni di conflitto e di malessere nell'ambito lavorativo, familiare, relazionale.
- Pianificare meglio la propria vita, fare scelte più consapevoli.
- Superare momenti di difficoltà, stress, confusione.
- Ricevere aiuto nei momenti di disagio e sofferenza.
- Gestire al meglio le proprie frustrazioni ed insicurezze.
- Conoscere meglio se stessi e sviluppare le proprie potenzialità.
- Migliorare il proprio stato di benessere.