



## PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ - INDIVIDUÁLNÍ TERAPIE

**Ocitl/a jste se v těžké životní situaci? Potýkáte se s nepříjemnými pocity. Cítíte, že potřebujete změnu nebo si jen chcete svůj život více užívat? V individuální terapii získáte podporu a prostor pro větší porozumění svým pocitům, sobě sama a vztahům, které spoluvytváříte.**

Jmenuji se **Pavla Chlumská**, na Husitské teologické fakultě jsem vystudovala obor psychosociálních studií a teologie, absolvovala jsem 5letý psychoterapeutický výcvik v Gestalt modalitě. Psychoterapie a Gestalt jako terapeutický směr mě neustále fascinuje a rozvíjí. Vzdělávám se vlastně neustále a zatím nemám v plánu přestat. Jsem vdaná, máma dvou kluků.

Ve své práci kladu důraz na empatické, podporující a bezpečné prostředí. Se svými klienty pracuji nehodnotícím a přijímajícím způsobem. Klientům neradím, jsem průvodcem na cestě jejich vlastního sebepoznání. Umožňuji jim nahlédnout to, čeho mohou ve svém životě využít a co jim naopak škodí.

**Nabízím vám poradenství v oblasti osobního rozvoje (podpora rozvoje sebeuvědomění a sebedůvěry), pomoc při zvládání těžkých životních situacích, pomoc v partnerských a rodinných vztazích, práci se stresem, pomoc se zvládáním deprese, paniky a úzkostných stavů, psychická podpora v těhotenství, před porodem a po porodu, psychosomatické poradenství.**

**Setkání se koná v Palečku dle individuální domluvy - obvykle ve středu, je nutné se předem objednat na mém tel: 731165889 nebo emailu [pavla.chlumska@seznam.cz](mailto:pavla.chlumska@seznam.cz)**

**Cena za setkání je 100,- Kč**

Akce je součástí projektu „Abeceda pro rodinu“, který podpořily MČ Praha 3 a MPSV. Děkujeme.

Rodinné a komunitní centrum Paleček z.s.  
Písecká 17, Praha 3 - Vinohrady, 130 00  
[www.rcpalecek.cz](http://www.rcpalecek.cz)  
recepce: 775 103 100

