

Plačiau apie konsultacijas

BENDUORMENĖS GEROVĖS CENTRO

PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMO SKYRIUS

Individualios konsultacijos teikiamos ANTRADIENIAIS ir KETVIRTADIENIAIS.
Konsultacijos laiką galite susiderinti el.paštu: pkms@mruni.eu

Kviečiame kreiptis psichologinėms konsultacijoms, jei:

- jaučiate, kad viduje verda jausmai ir išgyvenimai
- susiduriate su gyvenimo sunkumais, su kuriais sudėtinga išbūti vienam
- nuolat jaučiate stresą, įtampą, nerimą
- ilgą laiką esate prislėgtas ir liūdnas
- tiesiog „visko per daug“
- kyla klausimų dėl karjeros planavimo
- norite geriau save pažinti

Konsultacijų trukmė 50 min., įprastai konsultacijos vyksta 1 kartą per savaitę. Mykolo Romerio universitetas studentams ir darbuotojams per mokslo metus finansuoja ir suteikia galimybę nemokamai pasinaudoti iki 6 konsultacijų. Konfidencialumas garantuojamas.

Psichologinės konsultacijos – tai galimybė su psichologo pagalba pažvelgti į savo gyvenimą iš šalies, geriau suprasti savo vidinį pasaulį, atrasti naujus būdus, padedančius sėkmingiau tvarkytis su kasdienio gyvenimo iššūkiais. Psichologinis konsultavimas padeda žmogui naujai įvertinti susiklosčiusią situaciją ir remiantis nauju matymu, keisti savo elgesį, o tai pagerina gyvenimo kokybę ir emocinę sveikatą.

Svarbu atkreipti dėmesį, kad psichologas nedalina patarimų ir nepasako, kaip žmogui spręsti problemas. Psichologas padeda susigaudyti sudėtingoje situacijoje, rasti problemų sprendimus, išgyventi krizę, geriau susivokti savyje, įveikti beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmus.

Gyvenimas – įvairus ir nenusipėjamas. Niekas nesame apsaugoti nuo skaudžių išgyvenimų, tačiau svarbu suteikti sau šansą jaustis geriau.

Susipažinkime

Konsultuoja Bendruomenės gerovės centro
Psichologinio konsultavimo skyriaus konsultantė

Eglė Balčiūtė



Sveiki, esu psichologė Eglė Balčiūtė. Manau, kad konsultacijos – tarsi vidinė kelionė. Kartu keliaujant lengviau atrasti naujus dalykus, priimti senus, o kartais tiesiog naviguoti per kasdienybę. Kviečiu į šią kelionę leistis drauge!

Išsilavinimas

- 2009–2013 – įgytas Vilniaus universiteto psichologijos bakalauro laipsnis
- 2013–2016 – įgytas Vilniaus universiteto klinikinės psichologijos magistro laipsnis
- 2020–2022 – baigta Pradinių psichoterapinių įgūdžių mokymo programa (Praktinės psichologijos studijų centras, Lietuvos analitinės psichologijos asociacija)
- Nuo 2022 – mokausi podiplominių studijų programoje „Įsisąmoninimu (mindfulness) grįstos kognityvinės ir elgesio terapijos pagrindai“ (LSMU Neuromokslų institutas)

Susipažinkime

Konsultuoja Bendruomenės gerovės centro
Psichologinio konsultavimo skyriaus konsultantė



Eglė Uselienė

Sveiki, esu psichologė Eglė Uselienė. Darbe man svarbiausia pagarba, pasitikėjimas ir šiltas santykis per kurį yra kuriama saugi erdvė būti ir dalintis tuo kas yra svarbu ir šiuo metu labiausiai rūpi. Tikiu, kad kiekvienas žmogus savyje turi visus atsakymus. Konsultacija – tai pokalbis, kurio metu Jūs turite galimybę giliau pažvelgti į savo gyvenimą, pamatyti pasikartojančius savo elgesio modelius, atrasti savo resursus ir atsakymus į rūpimus klausimus.

Išsilavinimas

2003–2007 – įgytas Vilniaus pedagoginio universiteto psichologijos bakalauro laipsnis

2019–2021 – įgytas Mykolo Romerio universiteto verslo psichologijos magistro laipsnis

2020–2022 – baigta Pradinių psichoterapinių įgūdžių mokymo programa (Praktinės psichologijos studijų centras, Lietuvos analitinės psichologijos asociacija)