

# Plačiau apie konsultacijas BENDUORMENĖS GEROVĖS CENTRO PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMO SKYRIUS

Individualios konsultacijos teikiamos ANTRADIENIAIS ir TREČIADIENIAIS  
Konsultacijos laiką galite susiderinti el.paštu: [pxs@mruni.eu](mailto:pxs@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 5 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 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)



Konsultuoja Bendruomenės gerovės centro  
Psichologinio konsultavimo skyriaus konsultantė



## Ivona Suchodolska-Miškinė

Sveiki, esu psichologė psichoterapeutė Ivona Suchodolska-Miškinė. Tikiu, kad kreiptis pagalbos, kuomet yra sunku, yra svarbus ir drąsus žingsnis. Pasimetimas, netikrumas ar net sunkiai pakeliami jausmai lengviau išgyvenami, kai jais pasidalinama. Atidus klausymasis, abipusis įsitraukimas, palaikantis žvilgsnis iš šalies gali padėti vėl save išgirsti bei jaustis geriau. Psichologo konsultacija – tai erdvė ir laikas sau, sustojimo ir pabuvimo „čia ir dabar“ akimirka, kurios kasdienio gyvenimo šurmulyje dažnai pritrūksta.

### Išsilavinimas

2002–2006 įgytas Vilniaus pedagoginio universiteto psichologijos bakalauro laipsnis

2006–2008 įgytas Mykolo Romerio universiteto verslo psichologijos magistro laipsnis

2010–2012 baigta Pradinių psichoterapinių įgūdžių mokymo programa (grindžiama geštaltinės psichoterapijos ir analitinės psichologijos teorija ir praktika), „Praktinės psichologijos studijų centras“

2012–2017 baigta Analitinės psichoterapijos mokymo programa, „Praktinės psichologijos studijų centras“, įgyta psichologės psichoterapeutės kvalifikacija