

INFORMOVANÝ SÚHLAS

V tomto dokumente nájdete všetky dôležité informácie o mojich službách vrátane podmienok spolupráce. Objednaním sa na prvé sedenie potvrdzujete, že ste si prečítali tieto informácie a porozumeli ste im. V prípade otázok sa na mňa neváhajte obrátiť. Účasťou na prvom sedení tiež potvrdzujete, že Vaše otázky boli uspokojivo zodpovedané. Zároveň vyslovujete súhlas s podmienkami spolupráce a zaväzujete sa ich dodržiavať.

Kto som: Som Maria Vaňová, poskytujem koučing a poradenstvo v oblasti zdravého životného štýlu. Pomoc, ktorú poskytujem je vo forme individuálnych rozhovorov. Zameriavam sa výlučne na prácu s dospelými.

Čo je koučing a poradenstvo: Koučing a poradenstvo je proces založený na spolupráci s Vami. Cieľom je v rámci individuálnych rozhovorov pracovať na Vašich cieľoch. Môže to byť cesta k lepšiemu poznaniu samého seba, k objavovaniu zdrojov a schopností, k zorientovaniu sa v náročnej životnej situácii. K tomu je potrebný Váš aktívny prístup. Počas tohto procesu dochádza k zníženiu nepríjemných pocitov, k zvýšeniu spokojnosti v oblasti medzilidských vzťahov, pravdivejšiemu náhľadu na seba samého, ale aj k odkrývaniu nepríjemných pocitov ako je smútok, vina, úzkosť, hnev, frustrácia, bezmocnosť. Neexistuje žiadna záruka toho čo sa bude počas našich stretnutí diať a do akého životného obdobia a emočného nastavenia naša spolupráca vstúpi. Pre základné ošetrovanie Vášho problému treba počítať približne s 5 až 10 sedeniami. Následne budeme spoločne dohadovať či bude ďalšia spolupráca vhodná.

Začiatok spolupráce: Klient môže na prvom sedení sledovať či mu spolupráca so mnou sedí a či mu vyhovuje môj štýl práce. Môže si položiť otázku či si vie predstaviť sa so mnou pravidelne stretávať a zverovať sa mi. Počas 1 - 3 stretnutia sa budeme venovať tomu aké sú Vaše očakávania, čo by ste vo svojom živote chceli zmeniť. Vaše témy môžete prinášať postupne tak ako to budete potrebovať a odkrývať v súlade s vzájomnou dôverou. Navrhujem, aby ste všetky informácie a dojmy z prvého sedenia starostlivo zvážili a následne sa slobodne rozhodli či vstúpíte do spolupráce. Všetko je dobrovoľné. Nemáte žiadnu povinnosť prichádzať na stretnutia.

Poskytovanie služieb: Štandardná forma stretnutia je osobne na adrese Hattalova 12, 831 03 Bratislava. Môžete využiť aj online stretnutia. Pracujem na platforme Hedepý, Zoom, Google meets, Messenger.

SLUŽBA NIE JE URČENÁ PRE KLIENTOV s psychotickým ochorením, so samovražednými sklonsmi, so sklonom k sebapoškodzovaniu, s drogovými závislosťami.

Mlčanlivosť: Počas našich sedení budeme preberať veľmi osobné záležitosti. Úspešnosť našej spolupráce bude závisieť od toho do akej miery budete otvorene hovoriť o svojich pocitoch a hodnotách. Zaručujem Vám absolútnu diskretnosť a mlčanlivosť v zmysle ochrany osobných údajov. Výnimkou mlčanlivosti sú situácie, kedy musím plniť ohlasovaciu povinnosť, ak bol spáchaný alebo je plánovaný závažný trestný čin, ktorý ohrozuje Vás, alebo môže ohroziť ďalšie osoby. Som povinná zachovať mlčanlivosť o všetkých

informáciách, ktoré sa behom našich stretnutí s Vami dozviem. Pre svoju prácu sa kontinuálne vzdelávam. V rámci tohto vzdelávania vyhotovujem audiozáznam, ktorý je iba pre moju potrebu a slúži ako podkladový materiál na supervíziu, intervíziu a ďalšie vzdelávanie. Svoj postoj k vedeniu či nevedeniu audiozáznamu môžete kedykoľvek zmeniť.

Sedenia: Jedno sedenie trvá 50 minút, spravidla jedenkrát týždenne. Sedenia sa začínajú a končia načas. Pre správny proces menšia frekvencia ako raz za dva týždne nie je postačujúca. Počet stretnutí sa odvíja od individuálnych tém, od Vašich potrieb a mojich možností. Dôležitou informáciou je, že koučing a poradenstvo je dlhodobý proces a výsledky sa nemusia dostaviť hneď po niekoľkých sedeniach. Nie vždy dochádza k výraznému, alebo radikálnemu zlepšeniu. K zmene dochádza často postupne, po malých krôčikoch.

Rizika: V priebehu spolupráce niekedy dochádza k významným životným zmenám v oblasti rodinných a partnerských vzťahov, pracovného nasadenia, alebo životného štýlu. Behom tohto procesu klienti často prehodnocujú svoj doterajší hodnotový rebríček. Niektoré symptómy môžu byť veľmi intenzívne a na určitú dobu náročné. Spolupráca môže priniesť prechodné zhoršenie stavu. Môžu sa vyskytnúť náročné situácie. Vtedy by sa spolupráca nemala predčasne ukončiť. Je dôležité, aby klient neukončil spoluprácu, ale aby to verbalizoval a hovoril o tom čo je ťažké, čo sa odkrylo, čo ho trápi a prečo sa mu to zhoršilo. Počas našich stretnutí budete mať priestor o týchto negatívnych vedľajších príznakoch so mnou diskutovať. Predtým ako urobíte nejaké závažné životné rozhodnutie treba jeho následky dôkladne zvážiť a premyslieť.

Zrušenie sedenia: Dohodnuté sedenia sú záväzné pre obe strany. Ak by ste chceli zrušiť sedenie treba tak urobiť 24 hod. vopred na telefónnom čísle +421 915 302 872 (stačí sms správa). Ak to bude neskôr toto sedenie prepadne a nie je nárok na vrátenie peňazí. Budem od Vás požadovať úhradu celého sedenia tak ako keby prebehlo. V prípade, že budete potrebovať zrušiť, alebo preobjednať sedenie treba tak urobiť 24 hod. vopred.

Supervízia: Aby som mohla poskytovať kvalitné služby vyhradzujem si právo anonymne Váš prípad konzultovať s mojím supervízorom, alebo s inými špecialistami v oblasti duševného zdravia. Váš prípad budem zdieľať s mojimi supervízormi v rámci svojho ďalšieho profesijného rastu, aby som Vám mohla zaistiť tie najkvalitnejšie služby. Supervízorom však nebudem odhaľovať Vašu totožnosť, ani kontaktné údaje.

Kontakt na mňa: Svojim klientom dávam k dispozícii svoje telefónne číslo. Behom sedení s klientmi a počas môjho vzdelávania nedvíham telefóny. V takom prípade mi prosím pošlite správu. Ozvem sa ihneď ako to bude možné. Pokiaľ sa so mnou nebudete môcť spojiť a budete mať pocit, že potrebujete akútne hovoriť s nejakým odborníkom na duševné zdravie prosím kontaktujte linku krízovej pomoci.




Vaše pripomienky: V prípade, ak nebudete spokojný s tým ako naše sedenia prebiehajú prosila by som o spätnú väzbu, aby som mohla Vaše pripomienky zapracovať. Vašu spätnú väzbu si budem veľmi ceniť a brať ju vážne. Pokiaľ by ste aj napriek tomu neboli spokojný môžete sa obrátiť na iného odborníka.

Ukončenie spolupráce: Počas našej spolupráce môžete kedykoľvek našu spoluprácu ukončiť. V prípade, že naša spolupráca začala a viedli sme viac ako 3 rozhovory navrhujem ukončiť našu spoluprácu na základe vzájomnej dohody. Navrhujem ukončeniu venovať ešte jedno ukončovacie sedenie.

Čo môžete odo mňa očakávať:

- so súčasnými, ani s bývalými klientmi neudržujem spoločenské, ani intímne vzťahy
- som presvedčená, že v každom človeku je niečo pozitívne
- každý človek sa snaží urobiť pre seba to najlepšie bez ohľadu na podmienky v ktorých sa nachádza
- každý človek je jedinečný, každý si zaslúži úctu
- klient je odborník na svoj život, on vie najlepšie ako sa cíti a môže rozhodnúť o tom kým chce byť a čo chce so svojim životom robiť
- najdôležitejšou vecou je vzťah, ktorý sa medzi nami vytvorí, dúfam, že sa budete cítiť vypočutý a pochopený a že ma budete zažívať ako opravdivého človeka
- vo svojich pocitoch budem otvorená, nebudem hrať rolu odborníka, ktorého ste sa prišli opýtať aké je riešenie
- nemám odpovede na Vaše problémy, ale verím, že odpovede sú vo Vás
- budem pracovať s tým čo mi poviete a čo prinesiete
- moje otázky budú zamerané na to či som dobre rozumela tomu čo ste povedali
- som zvyknutá na vyjadrovanie pocitov, slzy a ticho
- budem prijímať to čo mi poviete a budem si všímať, keď budú Vaše slová v rozpore s tým ako Vás zažívam
- budem sa snažiť vytvoriť dôverný vzťah a bezpečný priestor v ktorom sa dúfam budete cítiť prijímaný a pochopený, aby ste mohli o svojich pocitoch hovoriť bez obáv

Bude mi potešením Vás na tejto ceste sprevádzať.

		
psychoterapia.poradenstvo@gmail.com	00421 915 302 872	LinguaRo, spol. s r. o Budatínska 12, 851 06 Bratislava IČO: 47013273
