

## Cum?

Prin consiliere/terapie de cuplu.  
Prin programe de dezvoltare personală alături de alte cupluri/perechi.



Centrul de consiliere și terapie

## Programe de dezvoltare personală

Cupluri/perechi:

Contractare și evoluție în relația de cuplu.

Persoane singure:

Feminitatea transgenerațională.

Prin participarea la programul de dezvoltarea personală  
"Contractare și evoluție în cuplu":

- Veai descoperi problemele prezente care îți blochează libertatea de a alege, de a fi creativ, de a te simți împlinit.
- Să fii conștient de emoțiile care nu te lasă să evoluezi.
- Să descoperi valorile și principiile "căpușă".
- Veai învăța să fii liber în acord cu tine și celălalt.
- Veai învăța cum să ceri și să dăruiești.
- Veai descoperi gradul și formele iubirii implicate în relația ta.

Prin participarea la programul de dezvoltarea personală  
"Feminitatea transgenerațională":

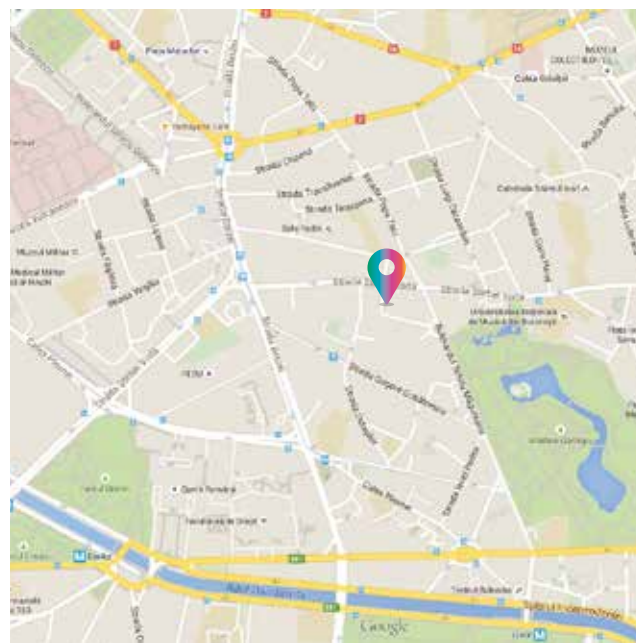
- Veai descoperi scenariul transgenerational.
- Veai identifica și înțelege barierele care te blochează în emoțional și-ți limitează acțiunile.
- Veai înțelege experiențele personale în legătura cu starea actuală.
- Veai înțelege și vei da semnificație integratoare experienței familiale.
- Veai da un nou sens existenței tale.

## CONTACT

Telefon: 0721 894 171

E-mail: sense4@c4c.ro

Adresă: Strada Constantin D. Stahi, nr. 14, apt. 1,  
Sector 1, București



[www.c4c.ro/sense4/](http://www.c4c.ro/sense4/)



Centrul de consiliere și terapie

**CONSILIERE ȘI TERAPIE  
PENTRU COPIL, FAMILIE, CUPLU.  
DEZVOLTARE PERSONALĂ**



## Ce servicii oferim?

- Evaluarea dezvoltării psihologice
- Evaluarea contextului familial, profesional, social, economic, cultural în care se manifestă problemele psihologice
- Consiliere individuală
- Consiliere de familie
- Consiliere de cuplu
- Terapie individuală, de familie și cuplu
- Consiliere de grup
- Programe de dezvoltare personală și de grup

## Ce este terapia sistemică?

Sistemul este definit ca ansamblu de elemente aflate într-o ordine nonîntâmplătoare, care funcționează pe baza unor reguli și dispune de echilibru. Bertalanffy a lansat ideea conform căreia un sistem este mai mult decât suma părților lui. Familia privită ca sistem este mai mult decât suma membrilor ei componenți, interacțiunea dintre membrii se realizează după anumite reguli și funcții, acțiunile urmărind a meține un anumit echilibru.

## De ce terapia familiei ?

Când un membru al familiei se confruntă cu o durere, ceilalți simt.  
Când se manifestă dezechilibru la nivel familial, toți membrii familiei acționează în direcția menținerii echilibrului.  
În jurul relației maritale se construiesc celelalte relații familiale.

Rolurile confuze manifestate la nivelul familiei poate genera confuzie la nivel individual.

## Când te poate ajuta consilierea/terapia de familie?

- Te confrunți cu probleme de relaționare în interiorul familiei
- Întâmpini dificultăți de înțelegere cu copiii
- Întâmpini dificultăți în managementul crizei
- În etapa de separare
- Când te confrunți cu o criză maritală
- În perioada pre- și post- divorț
- Depresie, anxietate, îngrijorare
- Ai trăiri precum: confuzie, vinovăție, control, critică
- Întâmpini dificultăți în domeniul profesional
- Dificultăți în a lua decizii, și altele

## Ce vei obține ?

- Conștientizarea propriei identități și manifestarea individualității în armonie cu sine și ceilalți.
- Clarificarea și manifestarea rolurilor la nivel familial.
- Îmbunătățirea relațiilor între parteneri.
- Îmbunătățirea relațiilor între părinți și copii
- Să devii propriul arhitect și să fii membru important în construirea unicității familiei tale.
- Afimarea sinelui



- Dezvoltare personală
- Dezvoltarea familiei
- Învățarea strategiilor de identificare și stingere a comportamentelor inddezirabile la tine și la ceilalți

## Când te poate ajuta consilierea/terapia de cuplu?

- Când în relația de cuplu comunicarea este mult diminuată, de multe ori absentă.
- Când în relația de cuplu diferențele de opinii generează frecvent și constant "furtuni verbale".
- Când unul dintre parteneri simte neîmplinirea.
- Când vă măcină grijile.
- Când vreți să mergeți mai departe și nu găsiți calea.
- Când simțiți că celălalt nu vă mai înțelege.

" fugind după curci,  
mi-am dat seama cât de hurducat e globul pământesc  
...măcar că umbra Zvonului C-ar fi rotund, așa. Iuât la grămadă."

Marin Sorescu