

Aholkularitza Psikologikoa

ZER DA?

Aholkularitza Psikologiko Feminista **LGTBIQ+** pertsonen eta **emakumeen** bideratutako aholkularitza psikologiko espezializatua da. Zerbitzua **ikuspegi feministatik** egiten da, **ahalduntze indibiduala zein kolektiboa** xede izanik.

ZER ESKAINTZEN DA?

Alde batetik, **LGTBIQ+** pertsonen beraien **sexu-genero identitateagatik edo orientazioagatik** bizi (izan) dituzten gatazkak eta horiek sortutako ondorezak lantzeko aukera eskaintzen da. Bestetik, emakume eta gizonen arteko egiturazko desberdintasunek sortzen dituzten **genero ondorezak** lantzeko gunea ere bada.

Horretarako, **epaiketarik gabeko espazio segurua eskaintzen da**, pertsona bakoitza bere prozesuan entzuna, baliozkotua eta lagundua senti dadin. Gainera, ondorezari hitzak jarriko zaizkie, norberaren emozioak aintzatetsiko dira, autoestimua indartuko da eta eguneroko zailtasunei aurre egiteko **baliabide pertsonalak edota kolektiboak** eraikitzeko lan egingo da.



ZERBITZUEN KARTA

Aholkularitza Psikologiko Feministan askotariko gaiak landu ahal dira, dena dela, hona hemen aukera batzuk:

- Erruduntasun- eta autoexijentzia-sentimenduen kudeaketa: barneko eta kanpoko espektatibekin lotutako karga emozionala ulertzea, eta hori arintzeko estrategiak garatzea.
- Dolu prozesuak: galerak onartzen eta kudeatzen laguntzea.
- Autoestimua eta ahalduntzea indartzea: norberaren balorazioa, konfiantza eta erabakiak hartzeko gaitasuna bultzatzea.
- Mendekotasun emozionala: autonomia afektiboa mugatzen duten harreman-dinamikak identifikatzen ikastea eta horiek lantzea.
- Mugak jartzen ikastea: harreman pertsonal eta sozialetan muga argiak ezartzeko eta mantentzeko trebetasunak garatzea.
- Erregulazio emozionala: emozioak modu osasungarrian ezagutzeko, adierazteko eta maneiatzeko tresnak sustatzea.
- Gatazken kudeaketa: desadostasunei edo tentsioei aurre egiteko eta konpontzeko estrategiak garatzen laguntzea.

MAIZTASUNA eta IRAUPENA

Astero ordu bateko saioak egiten dira. Ezinbestekoa da aldeztu aurretik hitzordua hartzea.

HITZORDUA HARTZEKO:

688 751 000 | 943 15 71 92

emakumetxokoa@azpeitia.eus

