

Wykształcenie:

Akademia Pedagogiki Specjalnej - Psychologia, specjalność: psychologia kliniczna

Akademia Pedagogiki Specjalnej - Pedagogika specjalna, specjalność: profilaktyka społeczna z resocjalizacją

Akademia Motywacji i Edukacji - czteroletnia szkoła psychoterapii poznawczo-behawioralnej (w trakcie)

Akademia Nauk Stosowanych Wincentego Pola w Lublinie - Integracja sensoryczna, studia podyplomowe.

Udzielam wsparcia psychologicznego osobom dorosłym i młodzieży.

Pracuję z osobami, które znalazły się w kryzysie psychicznym, doświadczają obniżonego nastroju, poczucia niezrozumienia, osamotnienia, trudności w relacjach z innymi lub w sferze zawodowej, doświadczyły straty lub odrzucenia, czy też chcą wzmocnić poczucie własnej wartości, lepiej zrozumieć siebie, swoje potrzeby lub po prostu porozmawiać o swoich codziennych trudnościach, zmartwieniach.

Szczególnie istotne w pracy z drugą osobą jest dla mnie budowanie bezpiecznej i autentycznej relacji - uważam, że bez tego trudno jest pracować nad zmianą. Do każdej osoby pochodzę indywidualnie oraz z uważnością, by móc jak najlepiej zrozumieć doświadczane przez nią trudności i dopasować metody pracy do konkretnego przypadku. W pracy korzystam z metod o potwierdzonej naukowo skuteczności - głównie z metod z zakresu terapii poznawczo-behawioralnej, terapii poznawczej opartej na uważności oraz terapii akceptacji i zaangażowania.