



Dragă Adolescent,

Dacă ai între 14 și 19 ani și dacă ai răbdare să citești ceea ce urmează...

Încep prin a-ți spune că mă bucur foarte mult că ești aici.

- dacă ai întrebări/neclarități/frământări legate de cine ești tu
- dacă ai întrebări/neclarități/frământări legate de corpul tău
- dacă ai întrebări/neclarități/frământări legate de tulburările de alimentație/anxietate și depresie
- dacă ai întrebări/neclarități/frământări legate de tentația drogurilor și a alcoolului
- dacă ai întrebări/neclarități/frământări legate de relațiile uneori complicate cu părinții tăi și/sau adulții din viața ta și de cum te poți face ascultat și auzit cu adevărat de aceștia
- dacă ai întrebări/neclarități/frământări legate de relațiile provocatoare cu prietenii și/sau colegii tăi
- dacă ai întrebări/neclarități/frământări legate de școală și de activitățile din afara școlii
- dacă ai întrebări/neclarități/frământări legate de modul în care să faci față presiunii de dinaintea și din timpul competițiilor sportive la care participi
- dacă ai întrebări/neclarități/frământări legate de gestionarea mult mai eficientă și productivă a timpului tău
- dacă ai sentimente negative care persistă și griji care nu dispar
- dacă ai temeri de care îți este rușine sau frică să vorbești cu adulții sau cu oricine altcineva din viața ta
- dacă simți că ai o suferință care nu dispare
- dacă simți că îți este greu să îți comunici și să îți gestionezi emoțiile și trăirile
- dacă vrei să înțelegi mai bine lucrurile pe care le simți/trăiești în interiorul tău și în lumea ta exterioară
- dacă îți dorești să te cunoști mai bine
- dacă îți dorești să îți dezvoltai abilitățile pentru a-ți valorifica potențialul și pentru a putea să devii cea mai bună versiune a ta



- dacă ai frământări legate de cum va arăta viitorul tău și ce ai putea să faci tu pentru a-ți construi un viitor așa cum îți dorești cu darurile pe care le ai
- dacă îți dorești să îți îmbunătățești capacitatea de a lua decizii și de a face schimbări care să îți fie cu adevărat benefice
- dacă vrei să îți îmbunătățești stima de sine
- dacă răspunsurile pe care le ai până în acest moment, indiferent de întrebările tale, nu te satisfac pe deplin
- dacă pur și simplu simți nevoia să discuți cu cineva

Dacă te regăsești în una sau mai multe dintre situațiile acestea ori poate în altele care te preocupă/frământă în mod deosebit, te invit, cu mare plăcere, să lucrezi cu mine în sesiuni individuale de mentorat.

DE CE SĂ LUCREZI CU MINE?

- pentru experiența pe care o am în munca mea din ultimul deceniu cu mii de tineri ca tine
- pentru că vom construi o relație bazată pe încredere și respect reciproc
- pentru că îți poți găsi răspunsuri/soluții/idei în urma discuțiilor cu mine, pe care nu le poți obține din discuțiile cu prietenii sau chiar cu un adult în care ai încredere
- pentru că sunt neutră și nu sunt influențată de eventualele tale relații complicate în perspectiva asupra problemelor sau preocupărilor tale
- pentru confidențialitatea pe care ți-o garantez
- pentru că ceea ce fac este vocația și pasiunea vieții mele

CUM SE DESFĂȘOARĂ O SESIUNE DE MENTORAT?

One to one, online, video, la data și la ora pe care tu și cu mine le convenim.



CÂT DUREAZĂ O SESIUNE DE MENTORAT?

60 de minute.

LA CÂTE ȘEDINȚE DE MENTORAT AR TREBUI SĂ PARTICIPI?

Nu există "trebuie". Nu există un număr predefinit de ședințe. Poate fi una singură. Pot fi mai multe. Pot fi săptămânale, bilunare sau lunare. Depinde de tine.

DE UNDE ȘTII CĂ AI NEVOIE DE MINE ȘI NU DE UN PSIHOLOG/PSIHOTERAPEUT?

Nu știi. O vom lămuri împreună :)

CUM TE PROGRAMEZI?

Dacă ai între 14 – 17 ani, am nevoie de consimțământul părinților tăi; arată-le această pagină și dacă ei sunt de acord ca tu să lucrezi cu mine, roagă-i să mă contacteze pentru programarea unei sesiuni individuale de mentorat pentru tine la adresa de e-mail contact@monicasechelariu.ro sau prin mesaj pe whatsapp la nr. 0743.708.888.

Voi răspunde în maxim 24 de ore.

- dacă ai 18 – 19 ani sau dacă ești părintele unui adolescent care crezi că are nevoie de susținere și îndrumare suplimentară, pentru programarea unei sesiuni individuale de mentorat mă poți contacta direct la adresa de e-mail contact@monicasechelariu.ro sau prin mesaj pe whatsapp la nr. 0743.708.888.

Îți voi răspunde în maxim 24 de ore.