

داسر زندگی خود را جلا ببخشید

مشاوره رایگان تلفنی

آوای مشاوران

Instagram : avayemoshaverann

Youtube : maryamjafari

Number : 021-91300071 / 021-91300078

Aparat : avayemoshaveran

Avayemoshaveran.ir



مشاوره رایگان تلفنی

در طول زندگی ممکن است که بارها و مکرر، دریافت مشاوره تلفنی در زمینه های متعدد را تجربه کرده باشید. در این میان علاوه بر خدماتی که دریافت می کنید. احتمالاً دغدغه هایی نیز در خصوص پرداخت هزینه ها خواهید داشت. بنابراین تمام این موارد بر روی تصمیم شما در جهت شروع و یا ادامه ی جلسات مشاوره، اثر گذار خواهد بود.

آوای مشاوران در این مقاله سعی بر این دارد که موارد و نکاتی در خصوص این دسته از مشاوره ها، با عنوان مزایا و جنبه های مختلف مشاوره رایگان تلفنی را در اختیار شما دوست گرامی قرار دهد.

موضوعات مشاوره

زمانی که افراد تصمیم به دریافت مشاوره دارند. ممکن که با موضوعات و چالش های متنوعی در زندگی درگیر باشند. بنابراین سعی شده در مشاوره های رایگان تلفنی تمام جنبه ها و موضوعات در نظر گرفته شود به عنوان مثال موضوعاتی از قبیل:

مشاوره خانواده: از دواج، زوج، کودک، نوجوان

زمینه های مشاوره ی خیانت، طلاق، شکست عشقی

مشاوره های فردی: اضطراب و سواس، افسردگی، فوبیا، اعتماد به نفس، مشاوره شغلی

مشاوره اعتیاد، مشاوره جنسی

زمینه های مشاوره مامایی: بارداری و زایمان، مامایی و زنان

مشاوره تحصیلی: کنکور، منابع، برنامه ریزی تحصیلی) درس نخون و موفق شو (



تعریفی از روند مشاوره

اصولا مشاوره تعاریف متعدد و فراوانی دارد، اما تعریف زیر میتواند جامع ترین و کامل ترین تعریف قابل ارایه از فرایند مشاوره باشد:

مشاوره عبارت است از يك ارتباط رودررو . به این طریق که مشاور با میزان شناختی که از خصوصیات اخلاقی، عاطفی و شخصیتی مشاوره گیرنده کسب میکند به او کمک میکند تا خود را بهتر بشناسد و به استعدادهاي نهفته خود پی ببرد. راه استفاده از توانایی ها و امکانات را بهتر درک نموده و مسئولیت اعمال و رفتار خود را شخصا بر عهده بگیرد. در این صورت می تواند فردي سازنده باشد و با مشکلات بهتر مبارزه کند. در واقع می توان گفت که مشاوره نوعی یادگیری است. مشاور به کمک خود مشاوره گیرنده، آموزشهای لازم در جهت خود شناسی به او میدهد تا بتواند در ضمن حفظ شخصیت خود با محیط و اطرافیانش نیز سازش موثر ایجاد نماید.

فرآیند مشاوره از بسیاری جهات مانند یک تجربه آموزشی است. فرد می تواند بیشتر در مورد خود بیاموزد و همچنین مهارت های جدیدی کسب می کند. گاهی اوقات، مشاوره شامل یادگیری بیشتر در مورد یک بیماری خاص (مانند افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن) است که فرد تحت تأثیر آن قرار می گیرد، تا بتواند گزینه های درمانی را بهتر درک کند.

چند نمونه از مشاوره ی آموزشی فردی

بهبود مهارت های ارتباطی و بین فردی

خودپذیری و عزت نفس بیشتر

توانایی تغییر رفتارها

بیان و مدیریت بهتر احساسات، از جمله خشم

رهایی از افسردگی، اضطراب یا سایر شرایط سلامت روان

افزایش اعتماد به نفس و مهارت های تصمیم گیری) اعتماد به نفس یا اعتماد به سقف

توانایی مدیریت موثر استرس) با استرس مبارزه نکن استرس مفیده

بهبود توانایی حل مسئله و حل تعارض

برنامه ریزی و هدف گذاری

شناخت تفکرات تحریف شده ی مانع پیشرفت

باورهای غلط رایج در مورد مشاوره

باورهای غلط در خصوص مشاور و دریافت مشاوره

مگه دیوونم؟

اگر به کمک نیاز داشته باشم و تصمیم به دریافت مشاوره بگیرم به این معنی خواهد بود که من دیوانه بیمار و یا غیر طبیعی هستم. درست مانند کسی که درست مانند بیماری جسمی، بیماری روانی و اعتیاد نیز از مشکلات پزشکی هستند.

هیچکس منو درک نمیکنه

هیچ کس مشکل من را درک نخواهد کرد. کسی نمی تواند به من با حرف زدن و یا شنیدن حرف هایم کمکی کند. فرایند مشاوره فرایندی است که به مرور با دریافت تکنیک های کوتاه مدت و بلند مدت موجب تغییراتی و رشد فرد در زمینه های مختلف شده طوری که پس از مدتی با کمترین نیاز به مشاور از پس چالش های زندگی خود بربیاید.

نمیخواهم دارو بخورم

اگر مراجعه داشته باشم ممکن است نیاز به مصرف دارو داشته باشم. در بسیاری از موارد روند مشاوره آموزشی و استفاده از تکنیک های متعدد خواهد بود که در صورت نیاز به دوز های دارویی به روانپزشک ارجاع داده خواهد شد و همگام با روند مشاوره روند بهبودی سرعت بیشتری خواهد گرفت. مصرف دارو مانند بیماری های جسمی، برخی از اختلالات سلامت روان نیاز به رژیم های دارویی کوتاه مدت یا طولانی مدت دارند. این می تواند بخش مهمی از درمان باشد، اما هرگز نباید به شما این احساس را بدهد که خودتان نیستید یا در کنترل نیستید.

مشاور کاری نمیکنه

اگر مشاور با حرف زدن قصد کمک به من را دارد. من می توانم از دوستانم کمک لازم را دریافت کنم. در حالی که یک سیستم پشتیبانی قوی از دوستان و خانواده بسیار مهم است، موارد مهمی وجود دارد که تنها یک متخصص بی طرف می تواند این همراهی را با شما داشته باشد.

فرایند مشاوره طولانی

اگر از مشاور کمک بگیرم باید برای همیشه ادامه دهم. هدف ما همیشه این است که شما را در اسرع وقت به عملکرد "عادی" خود برگردانیم. در حالی که برخی از افراد ممکن است نیاز به مشاوره طولانی مدت داشته باشند، بسیاری از افراد فقط به چند هفته یا چند ماه برای مقابله با مشکل خود نیاز دارند.

هزینه ها بالاست

توان پرداخت مبالغ را ندارم، آوای مشاوران چندین مورد را برای شما در جهت این موضوع قرار داده علاوه بر امکانات مشاوره ای رایگان، کارگاه های آموزشی رایگان همچنین امکان استفاده از کد های تخفیفی متعدد رافراهم آورده.با این شرایط مبالغ دریافتی کمتر از آنچه فکر می کنید مناسب و به صرفه خواهد بود.

مزایای مشاوره رایگان تلفنی

پرواضح است که دریافت یک مشاوره صحیح و علمی در زمینه های مختلف و شرایط متفاوت زندگی هر فرد می تواند راهگشای افراد در داشتن تصمیماتی آگاهانه و منطقی باشد. همچنین در موارد مهم با استفاده از تکنیک های مرتبط با موضوع مشاوره، فرد به سمت داشتن بهترین عملکرد در هر موقعیت سوق داده می شود.

زمانی که افراد در خصوص پرداخت مبالغ سنگینی برای مشاوره نگرانی نداشته باشند. مایل خواهند بود تا تمام تلاش خود را در جهت دریافت مشاوره در زمینه های مختلف زندگی خود به کار گیرند.

بنابراین افراد مشتاق خواهند بود تا با داشتن مشاوره های رایگان و یا با دریافت تخفیفات مناسب، به مشاوره های تخصصی، برای ارتقای سطح زندگی خود به عنوان ضرورت در زندگی و یک نیاز مهم نگاه کنند. چرا که با دریافت مشاوره در زمینه های مختلف رفته رفته افراد به رشد فردی در جنبه های مختلف زندگی خود خواهند رسید و در نتیجه انتخاب های بهتری خواهند داشت. این افراد جهت و مسیر زندگی فردی خود را خودشان تعیین می کنند و تمام سعی و تلاششان را جهت یافتن بهترین مسیر به کار خواهند گرفت.

در مجموع مشاوره امری است ضروری که برای راهنمایی و رفع مشکلات به کار می آید. یک مشاور مجرب می تواند با انجام مشاوره ای تخصصی، علمی و روانشناختی کارآمد و تکنیکال اما به زبان ساده و خلاصه، در حیطه ی خود شناسی مشاوره گیرنده تأثیراتی غیر قابل انکاری داشته. خصوصیات از قبیل اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و نگرانی، ایجاد ارتباطات موثر در جهت ارتقا عملکرد فردی در جنبه های مختلف زندگی، آشنایی با محیط اجتماعی و شناسایی نیازها در سنین مختلف، افزایش دقت و حوصله، عدم تعصب و پیش داوری و بالاخره رفتارهای مناسب و پسندیده را تقویت نماید.

مشاوره تلفنی

مشاوره ی رایگان بخصوص در ابتدا و در آغاز جلسات مشاوره به شما کمک میکند تا ارتباط لازم با مشاور را بدون داشتن دغدغه و نگرانی های مالی برقرار کنید و در نتیجه ی آن با تصمیم به ادامه ی مشاوره و استفاده از مزایای بی شمار آن بهره ببرید.

زمانی که مشاوره به صورت تلفنی انجام میشود فرد با خیالی آسوده تر در مورد مسائل و چالش های زندگی خود صحبت می کند. همچنین مشاوره ی تلفنی از هزینه های مالی، زمانی و انرژی که جهت رفت و آمد و انتظار داشتن جلسه ی مشاوره بخصوص در مواقعی که با مسائل حادی رو به رو هستید جلوگیری می کند.

شما با مشاوره ی تلفنی دسترسی آسان تری با مشاور دارید و می توانید در لحظه با مشاور ارتباط بگیرید. بدون اینکه هزینه های گفته شده در جنبه های مختلف را متحمل شوید. به عنوان مثال: در روزهای تعطیل و یا شرایط خاص و حاد ناراحتی به جای تعیین وقت حضوری در روزهای آتی، تنها کافیست تلفن را بردارید و با مشاور متخصص ارتباط برقرار کنید.

معایب مشاوره بدون هزینه

در هر موضوع و هر موردی در زندگی زمانی که از حد تعادل و میزان نیاز برای هر فرد خارج شود نه تنها اثرات مفید و نتیجه بخشی نخواهد داشت بلکه معایبی را در دراز مدت برای فرد خواهد داشت.

زمانی که افراد خدماتی را بدون ارائه ی هزینه های متعدد همچون هزینه های مالی، زمانی، انرژی برای مدتی دریافت کنند. این خدمات ارزش خود را رفته رفته از دست خواهد داد. همچنین میزان اثرگذاری کمی نیز خواهد داشت. بنابراین جهت رفع این چالش و موضوع آوای مشاوران طی تدابیری که داشته تصمیم بر ارائه ی تخفیفاتی مناسب و متعادل برای مراجعین در جلسات و شرایط متعدد گرفته. در نتیجه افراد می توانند با دریافت خدمات در ایده آل ترین شرایط با صرف کمترین هزینه های ممکن در جنبه های ذکر شده سعی در حل مسائل، همچنین اقداماتی جهت ارتقای زندگی فردی و خانوادگی خود داشته باشند.

فرایند مشاوره رایگان آوای مشاوران

معمولا طرح های متعدد و متنوعی به نسبت شرایط زمانی بخصوص مناسبت ها و یا شرایط مهم و بحرانی افراد اجرایی میشوند. به عنوان مثال طرح ده دقیقه ای رایگان در آوای مشاوران که تدابیری در پس خود داشته. به شکلی که این امکان برای افراد فراهم شود که

سوالات و چالش های کوتاه خود را مطرح نموده و با دید روشن تری به موضوعات خود نگاه کنند.

یا در هر مرحله در هر شرایطی افراد در جلسات متعدد مشاوره ای خود از تخفیفاتی بهره مند میشوند. زیرا با گذراندن جلسات مشاوره ای با آوای مشاوران به عنوان عضوی از خانواده ی آوای مشاوران محسوب خواهند شد. کد مخصوص خود را دریافت خواهند کرد که شامل تخفیفات متنوع و متعددی خواهند شد. در این طرح ها خانواده ی مراجعین محترم نیز در نظر گرفته شده. میتوانند با تبدیل شدن به عضوی از خانواده ی آوای مشاوران از تمامی طرح ها و تخفیفات بهره مند شوند. چرا که فرایند مشاوره تنها یم فرایند فردی نیست و زمانی که اطرافیان، بخصوص اعضای خانواده نیز از این خدمات بهره مند شوند چالش ها و روابط با سرعت بالاتری رو به حل شدن و بهبودی خواهند رفت. علاوه بر فرد سطح زندگی خانواده نیز ارتقا پیدا خواهد کرد.

کلام آخر

آوای مشاوران، به همراه تیم تخصصی خود سعی در فراهم آوردن تمام امکانات و شرایط ممکن و لازم برای تمامی افراد را داراست. تا با این شرایط هر فردی امکان ورود به خانواده ی عظیم آوای مشاوران را داشته باشد. با آسوده ترین راه ممکن از امکانات مشاوره ای روانشناسی و مامایی و تحصیلی استفاده کند.

Instagram : avayemoshaverann

Youtube :maryamjafari

Number : 021-91300071 / 021-91300078

Aparat : avayemoshaveran