



Sylwia Kowalenko

Psychoterapeuta
Mediator rodzinny

1. Psychoterapia

Pracuję w nurcie terapii systemowej jednocześnie wykorzystując dorobek różnych tradycji psychoterapeutycznych i dopasowuję je do indywidualnych potrzeb.

Moim celem jest szybka i trafna diagnoza problemu.

Poszukuję źródeł siły klienta, ważne są także jego więzi z systemem rodzinnym.

Stosowane przeze mnie narzędzia psychologiczne są podporządkowane nadrzędnemu celowi: ukazaniu tkwiących w kliencie nowych, nacechowanych pozytywnie, rozwiązań problemu. Wspólnie tworzymy nową przestrzeń potrzebną do każdej zmiany, która ma w rezultacie poprawić jakość życia.

Terapia porusza się na linii czasu, obejmując uwagę zarówno przeszłość, teraźniejszość, jak i przyszłość.

Czas trwania terapii bywa różny w zależności od wybranej metody leczenia, jednak najczęściej jest to terapia krótkoterminowa.

Korzyści

Bogactwo możliwości terapeutycznych sprawia, że praca w podejściu integratywnym może przynosić klientowi większe korzyści niż stosowanie jednej, utartej ścieżki.

Pracując w duchu takiej terapii mam do dyspozycji cały wachlarz metod charakterystycznych dla wielu nurtów. Dzięki temu mogę swobodnie dobierać i stosować sposoby zależnie od potrzeby, specyfiki i kłopotów klienta. Staram się pozostawać na bieżąco z nowościami w psychoterapii i być stale gotową, by włączać w swoją pracę nowe podejścia.

Dla Kogo

Dla wszystkich potrzebujących pomocy w relacjach osobistych, rodzinnych, cierpiących na zaburzenia depresyjne, zaburzenia lękowe, przeżywających kryzys lub stagnację w życiu zawodowym, szukających motywacji, a także cierpiących na choroby psychosomatyczne.

Zakres problemów

- niskie poczucie własnej wartości
- kompleksy
- depresja
- nerwica
- trauma
- kryzys
- problemy emocjonalne
- nieudane związki
- konflikty rodzinne
- choroby psychosomatyczne
- stress
- kariera zawodowa
- wypalenie zawodowe
- motywacja

Prowadzę spotkania indywidualne, spotkania par oraz rodzin.

2. Mediacje Rodzinne

W sytuacji konfliktu w rodzinnym biznesie, relacje między jego członkami wbudowane są w system dynamiki rodziny i system biznesu. **Czy da się te dwie części rozdzielić?** Raczej nie... Przeplatają się wzajemnie, w konsekwencji stają się jednym tworem, który może mieć charakter mocno dezintegrujący.

Firma z członkami rodziny tworzy inny poziom i tak już przecież skomplikowanego systemu. Często jest bowiem tak, że członkowie rodziny, nie są w stanie wykonywać obowiązków przeznaczonej pozycji, albo w ogóle nie są zainteresowani wytyczonym dla nich planem.

Spotykają się z niedowierzaniem zespołu, że są najlepszym kandydatem do wskazanej roli. Wdają się w konflikty z rodzeństwem lub innymi członkami rodziny, niewybranymi do roli lidera. To tylko niektóre problemy pojawiające się w rodzinnych przedsiębiorstwach.

Jak pomóc, gdy spór zaczyna nas przerastać, wymyka się spod kontroli?

Mediacja jest sposobem rozwiązywania konfliktów rodzinnych, w tym sporów biznesowych.

Korzyści

Mediacja może być najlepszą alternatywą dla rozstrzygnięcia sporów w firmie rodzinnej, ponieważ skupia się na tworzeniu rozwiązań, akceptowanych przez wszystkie strony. W rodzinnej firmie, często strony nie mogą po prostu odejść od biznesu, a tym samym od siebie.

Są silnie współzależne i mają wspólne doświadczenia wraz ze wspólnym DNA, z których wszystkie tworzą unikalną kulturę rodziny i filtry, przez które postrzegają swój świat i siebie samych. Mediacja jest definiowana jako proces, w którym dyskutanci próbują rozwiązać swoje różnice z pomocą osoby trzeciej. Celem mediatora jest pomoc stronom w znalezieniu wzajemnie akceptowalnego rozwiązania konfliktu. Zapewnia strukturę do dyskusji, co pomaga zdefiniować interesy, ustalić priorytety i ułatwić tworzenie porozumienia.

Mediacja ustanawia także bezpieczne miejsce do odpowierzania, zachęcając jednocześnie do refleksji. To pomaga nam zidentyfikować doświadczenia emocjonalne i "widzieć rzeczy inaczej". Patrząc w przeszłość strony mają możliwość zrozumienia innego punktu widzenia, co może być bardzo pomocne w dotarciu do przyczyn sporów w rodzinnej firmie.

Mediacja często wzmacnia działalność, której wcześniej nie dawaliśmy już szans. Wczesna interwencja uzdrawia umiejętności komunikacji, honoruje samostanowienie zapewniając mapę drogową do wyrażania emocji i uczuć. Pomaga zachować tak cenne rodzinne obligacje, co przekłada się na relacje z wszystkimi członkami organizmu biznesowego.

Dla Kogo

- Mediacja sprawdzi się u osób, którym zależy na znalezieniu rozwiązania trudnej sytuacji w sposób pokojowy. Jest dla tych, którym zależy na rozwiązaniu konfliktu a nie ustalaniu kto ma rację, kto jest winny. Nie jest z kolei przestrzenią dla tych, którzy chcą traktować spotkania mediacyjne, jako pole do rywalizacji, czy pokazania swojej wyższości.
- Mediacja jest dla tych, którzy mimo wielu zranień i doświadczeń są gotowi dostrzec potrzeby i racje drugiej strony. Jest to sposób rozwiązywania sytuacji konfliktowych dla tych, którzy potrafią skupić się na teraźniejszości i przyszłości (swojej, swoich dzieci, bliskich osób, współpracowników) po to, by znaleźć sposób na zapewnienie dalszych dobrych relacji.
- Mediacja jest dla osób, którym satysfakcję daje samodzielne podejmowanie decyzji i branie odpowiedzialności za swoje wybory. Zdarza się jednak nierzadko, że osoby dotąd zależne, mało decyzyjne, właśnie podczas spotkań mediacyjnych, zaczynają brać swoje życie we własne ręce.
- Mediacja jest także dla osób, którym zależy na stosunkowo szybkim i mniej kosztownym rozwiązaniu konfliktowej sprawy (np. w porównaniu z procesem sądowym). Mediacja jest szczególnie dobrym sposobem w rozwiązywaniu konfliktów, w których ważna jest marka i re-noma firmy i takich, które muszą być szybko rozwiązane, aby nie zaburzać funkcjonowania firmy.

Spotykam się z osobami będącymi w konflikcie zarówno indywidualnie jak i grupowo.