



Kristīne Ozola

Psihologs

Sertifikācijas procesā klīniskās un veselības psiholoģijas jomas sertifikāta iegūšanai.

Izglītība:

2023. gads – Latvijas Universitāte, profesionālais maģistra grāds klīniskajā un veselības psiholoģijā

2020. gads – Latvijas Universitāte, sociālo zinātņu bakalaura grāds psiholoģijā

Darba pieredze:

2023.gads – Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centrs, psihologs

2023.gads – Valmieras tehnikums, izglītības un skolu psihologs

2023. gads – Kristīnes Ozolas psihologa privātprakse

2022.gads – 2023.gads – Latvijas Universitātes Psiholoģiskās palīdzības centrs, psihologs

Profesionālā attīstība:

Piedāvāju individuālās konsultācijas dažāda veida psiholoģisku grūtību risināšanai, piemēram, problēmas partnerattiecībās un attiecībās ar apkārtējiem, depresija, apātija, trauksme, jēgas meklējumi, pusmūža krīze, atkarību problēmas, pagātnes un bērnības pieredžu analīze un pārstrāde, sava autentiskuma un personīgo robežu apzināšanās, zems pašvērtējums.

Konsultēšanas procesā izmantoju apzinātības tehnikas (meditācija, vizualizācija, apzināta elpošana) un somatiskās (ķermenisko sajūtu apzināšanās) prakses, iekšējās ģimenes sistēmas tehnikas, kognitīvi biheiviorālās terapijas metodes, līdzjūtības pret sevi attīstīšanu. Visas šīs tehnikas vērstas un savu sajūtu, emociju un domu labāku apzināšanos, izpratni un pieņemšanu.

Piedāvā sekojošus pakalpojumus:

- Individuālās konsultācijas
- Semināru vadīšana

Kontakti:

Adrese: Valmiera, Tērbatas iela 9, 4.kabinets

Tālrunis: 25666401

E-pasts: kristine.ozola@iem.gov.lv