Consiliere filosofică

Bun venit în Cabinetul meu de practici filosofice și consultanță filosofică online.

Acest spațiu este dedicat dialogurilor filosofice aplicate vieții de zi cu zi, desfășurate sub forma consultanței filosofice. Întâlnirile au loc într-un cadru confidențial, dialogal, reflexiv, orientat spre sprijin, clarificare, înțelegere, comunicare și dezvoltare personală.

Despre mine:

Sunt Sandu Frunză, filosof practician, licențiat în filosofie și doctor în filosofie, cu formare și inițiere în diverse practici de consiliere, dezvoltare profesională și dezvoltare personală. Practica mea se construiește la intersecția dintre reflecția filosofică asupra problemelor semnificative ale existenței, exercițiul comunicării cu sine și înțelegerii de sine, al clarificării problemelor personale și preocuparea pentru explorarea sensurilor profunde ale vieții.

Servicii oferite:

Ofer servicii de consultanță filosofică în forme precum:

- consilierea existențială;
- consiliere pentru dezvoltare personală și spirituală;
- coachingul existențial;
- consultanță etică organizațională.

În perspectiva mea, consilierea filosofică reprezintă o practică de sprijin prin dialog, prin intermediul căreia filosofia devine un instrument viu și adecvat pentru abordarea, înțelegerea și soluționarea unor dificultăți semnificative cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi. Ea se bazează pe puterea dialogului și a reflecției, pe resursele gândirii critice și ale autoevaluării personale într-un proces sistematic de clarificare a experiențelor proprii și de configurare a unei vieți asumate reflexiv pe șase dimensiuni ale existenței: fizică, socială, personală, spirituală, religioasă și digitală. Consilierea filosofică este o practică filosofică de dezvoltare personală care poate contribui la clarificarea sensului personal, la construirea unei vieți mai bune și mai autentice.

Cui se adresează consilierea filosofică

Dacă simțiți că sunteți un om ca toți oamenii în căutarea unicității ființei sale, puteți să apelați la acest tip de consiliere. Consilierea filosofică se adresează persoanelor care doresc să aprofundeze aspecte ale propriei existențe și caută un cadru, familiar și profesional în același timp, pentru reflecție asupra sensului vieții, asupra valorilor personale și problemelor fundamentale ale vieții.

Ea poate fi utilă în mod special dacă:

- vă confruntați cu probleme existențiale, spirituale sau cu dileme morale;
- vă doriți să trăiți o viață bună și autentică și sunteți dispus(ă) să vă asumați reflexiv propria existență;

- simțiți nevoia de a îmbunătăți, prin activități de coaching existențial, modul în care vă construiți relațiile sociale, relațiile la locul de muncă sau raportarea la alteritate;
- vreți să vă consolidați structurile existențiale, echilibrul interior și competențele de reziliență;
- căutați o mai bună cunoaștere de sine, o modelare și o configurare mai armonioasă a lumii interioare, vă propuneți o dezvoltare a inteligenței existențiale și a inteligenței culturale;
- doriți să vă diminuați angoasele existențiale cu care vă confruntați în planul valorilor spirituale sau religioase sau angoasele legate de sens, valori, credință, dorință, iubire, suferință sau moarte;
- intenționați să vă îmbunătățiți percepțiile legate de anumite forme de inadecvare resimțite în raport cu propria condiție corporală și cu propria identitate;
- aveți în vedere o construcție armonioasă a propriului eu digital, a prezenței și identității digitale;
- doriți să vă bucurați de dialog, de reflecție și de explorarea și interpretarea sensurilor profunde ale vieții.

În calitate de beneficiar al consilierii filosofice, nu este necesar să aveți studii de filosofie sau o formare prealabilă în domeniul filosofiei pentru a avea acces la căutarea soluțiilor la problemele cu care vă confruntați. Oricare dintre temele menționate poate fi o bună poartă de intrare în lumea beneficiilor pe care vi le poate aduce parcurgerea unui program de consiliere filosofică. Nu trebuie să așteptați apariția unei crize existențiale, a unei angoase metafizice sau pierderea sensului vieții pentru a apela la consilierea filosofică. Exercițiul consilierii filosofice este valoros și ca o formă de prevenție, de clarificare, de armonizare și dezvoltare personală și spirituală. Dacă aveți deschidere spre dialog, reflecție și explorarea sinceră și lucidă a propriei vieți, cred că acesta poate fi momentul cel mai bun pentru a lua o decizie de a apela la consilierea filosofică.

Unde și cum se desfășoară?

Ședințele de consiliere se desfășoară pe durata a ***50 de minute*** sub forma unor dialoguri online pe platforma ***Zoom*** sau pe altă platformă pe care o decidem de comun acord, potrivit unei programări prealabile.

Programare

Pentru a stabili o întâlnire, mă puteți contacta:

- prin email, la adresa **sfrunza@yahoo.com**;
- prin mesageria privată a paginii mele de Facebook.

Programarea prealabilă este necesară pentru fiecare întâlnire.

Durata programului de consiliere

Un program de consiliere poate cuprinde între **4 și 16 ședințe** sau mai multe, dacă, împreună, considerăm că acest lucru este necesar.