



Elmira Fakhr

Nefes Alanı Danışmanlığı

**Kanada Profesyonel
Danışmanlık Derneği (CPCA)
ile Kayıtlı Profesyonel
Danışman Adayı (RPC-C
#4406)**

Şu anda bireysel ve çift danışmanlığı için yeni müşteriler (şahsen ve çevrimiçi) kabul ediyorum.

Bunalmış, kaybolmuş, yalnız, güçsüz, endişeli veya depresif hissettiğin için kendini şu anda danışmanlık ararken bulabilirsin. Belki de hayatın

anlamını sorguluyorsun, temel değerlerini keşfetmek istiyorsun veya dünyadaki varlığına dair daha derin bir anlayış istiyorsun. Hayatının neresinde olursan ol, böyle hissetmediğinde bile seçme şansın var.

Hepimizin eşsiz bir yolculuğu var. Yolunu ve kendini daha net görebilmen için önünüzdeki yola bir ışık tutmak için orada olacağım. Birlikte yürüyebilmemiz için sana elimi uzatıyorum – zorluklarla yüzleşirken senin yanında olacağım. Yolu birlikte izleyeceğimiz için yalnız kalmana gerek yok.

Bu alanlarda destek sunuyorum:

- Depresyon ve kaygı
- çocukluk travması
- Aile sorunları
- Kariyer ve çevre değişikliği
- Göçmenlik ve kültürel uyum
- İlişki koçluğu ve samimiyeti kurtarma
- İlişkide taciz ve şiddetten kurtulmak
- Atılganlık ve sınır koçluğu
- Ebeveynlik sorunları
- Keder ve kayıp

Benim Hakkımda:

İran'da doğup büyüdüm ve 2017'de Kanada'ya göç etmek gibi zor bir karar verdim. Ataerkil İran hükümeti tarafından kadınlara dayatılan kısıtlamalar, orada yaşamayı o kadar zorlaştırdı ki, kendime daha iyi bir yaşam şansı vermek için yeni bir ülkeye geçmeyi seçtim.

Göç ettikten sonra büyük bir kültür şoku yaşadım - yeni bir dil konuşmayı ve anlamayı öğrenmek zorunda kaldım, zaten zor olan evliliğim daha fazla strese maruz kaldı, ailemden kopmuş hissettim ve her seferinde aylarca ev hasreti çektim. O zaman kendime yardım etmek için bir şeyler yapmaya karar verdim.

İnsan ruhuna her zaman ilgi duymuşumdur. Memleketim olan İran'daki Tebriz'de, aile ve ilişki sorunlarında isteklerinin ve hayallerinin keşfedilmesine kadar genç hayatlarında yaşadıkları duygusal zorluklarda yerel gençleri destekledim. Eğitimimi ilerletmeye karar verdim, bu yüzden VCCT'de Profesyonel Danışmanlık Diploması almayı seçtim.

Başkalarını nasıl destekleyebileceğim hakkında daha fazla şey öğrendikçe, kendim hakkında da daha fazla şey öğrenmeye başladım. Sağlıklı aile ilişkilerinin nasıl olabileceğini öğrendim. Zehirli yakın ilişkileri öğrendim ve bir tanesinde yaşadığımı fark ettim. Bu zorluklar hakkında çok az bilgi ve bunların üstesinden gelmeme yardımcı olacak birkaç destek system buldum. Depresyon, baskı ve bastırma ile mücadele ettiğimi öğrendim.

Bu farkındalıkları edindikçe, Kanada'da danışmanlığa gitmek için uzun bir kişisel yolculuğa başladım. Eşitliğin bir meydan okuma olduğu bir ülkeden geldiğim için, diğerleriyle eşit hissetmeyi, ilişkilerimde saygı görmeyi ve kalbimde huzur hissetmeyi özlemiştim. Danışmanlık yolculuğum bana birçok yönden yardımcı oldu: Sağlıklı sınırlar koymayı, sağlıklı ilişkiler kurmayı ve bireyselliğimin güzelliğini görmeyi öğrendim. Sonunda kendi hayatım üzerinde bir güç hissedebiliyordum. Korkulu bir göçmen kadın olarak başladım - iç içe geçmiş bir aile sisteminden, asla kendisi olma veya söz sahibi olma şansı bulamamış bir kadın- değerlerini nasıl tanımlayacağını ve ilk kez gerçek bağımsızlığa sahip olduğunu öğrenen biri haline geldim.

Danışmanlarım, kendimi daha net görebilmem için bu yolda ilerlememe yardımcı oldular. Kendimi desteklenmiş, anlaşılmış, daha az garip ve insanlarla daha bağlantılı hissettim.

Öğrenim hayatım boyunca staj programına katıldım. Aile içi şiddete maruz kalan ve taciz edici ilişkiler yaşayan kadınlarla çalıştım. İlişkilerinde ve iletişimlerinde mücadele eden çiftler gördüm; paylaştıkları aşka rağmen nasıl bağ kuracakları konusunda kaybolmuş hisseden çiftler. Bu çiftlerin yakınlıklarını geri kazanmalarına ve daha iyi bağlantılar kurmalarına yardımcı olmak için şefkatimi, ilgimi ve bilgimi sunarak becerilerimi burada uygulayabildim. Bu, hem ilişki mücadeleleri hem de yaşam uyum mücadeleleri ile aynı anda mücadele eden çiftleri, özellikle göçmen

çiftleri desteklemeye olan ilgimi derinleřtirdi.

Güvendiđim Modaliteler:

- Adleryen
- varoluşsal
- Gestalt
- Gerçeklik & Çözüm Odaklı Terapi
- Duygu Odaklı Terapi
- Aile Sistemleri
- Feminist Yaklaşım

Eđitim ve Öğretim:

Profesyonel Danışmanlık Diploması (ilişkilerde aile ve samimiyet odaklı)
Vancouver Koleji Danışman Eđitimi (VCCT), 2018 – 2019

Yüksek Lisans, İngiliz Dili ve Edebiyatı
Tebriz Azad Üniversitesi, İran, 2011-2015

Sürekli Eđitim Atölyeleri:
Varoluş Analizi 2019-2021

İlişkide Yakınlık için Danışmanlık Sertifikası-VCCT 2022/2023
Kullanılabilirlik

Cumartesi günleri (10:00-18:00) yüz yüze veya çevrimiçi oturumlar için uygunum.
Oturumlar İngilizce, Türkçe ve Farsça olarak yapılabilir.

Seans Fiyatları:

Bireysel Danışmanlık: 60 dakika GST dahil 125\$ | 90 dakika için GST dahil 180 \$

İlişki Danışmanlığı: 60 dakika GST dahil 140\$ | 90 dakika için GST dahil 190 \$

İletişim Bilgileri:

Telefon numarası: (778) 997-4069

Email: elmira@breathingspacecounselling.ca

[Randevu almak için buraya tikla](#)