



परामर्श (क्रिया)

नता जसले आत्म ज्ञान, आत्म स्वीकार्यता,
उत्थान र विकास बढाउनको लागि मद्दत गर्दछ।



कुरा गर्नु पर्छ?

तपाईंको परामर्शदाता संगको कुराकानीले निम्न कुराहरू छलफल गर्न सकिन्छ:

- > अध्ययन
- > वित्तिय
- > कुनै निश्चित समस्याहरू समधान र छलफल गर्ने
- > समस्याहरू संग सामना गर्ने
- > दुख: र नोक्सानी
- > परिवार र अन्यहरू संगको सम्बन्ध
- > मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै उदासिनता र चिन्ता।

परामर्श सत्रहरूले तपाईंलाई शान्त रहन, जडित रहन र सकारात्मक रहन मद्दत गर्दछ।

परामर्शले तपाईंलाई समस्या समाधान गर्ने कौशलता प्राप्त गर्न र अधिक प्रभावकारी जीवनको लागि काम गर्ने अवसर दिन्छ।

मैले कसरी परामर्श हासिल गर्न सक्दछु?

CDU ले हाम्रा सबै विद्यार्थीहरूलाई निःशुल्क र गोपनीय परामर्श सत्रहरू प्रदान गर्दछ, तपाईंको भलाईलाई असर गर्ने जुनसुकै कुराकानीको बारेमा छलफल सक्दछ।

तपाईं आमुन्ने सामुने वा टेलिफोन परामर्श लिने चयन गर्न सक्नुहुन्छ।

सोधपुछ सेवा द्वारा भेट्ने समय लिनुहोला [https://www.cdu.edu.au/equity services/counselling](https://www.cdu.edu.au/equity_services/counselling) वा फोन (०८) ८९४६ ६२८८

कर्यालय समयबाहिर टेवाको आवश्यकता परेमा, कृपया **CDU कर्डिसिस सपोर्ट** को फोन १३०० ९३ ३३ ९३ मा फोन गर्नुहोला

