



পরামর্শ বা কাউন্সেলিং (ক্রিয়া)

একটি সম্পর্ক যা স্বজ্ঞান, স্বয়ং-গ্রহণ,
উন্নতি ও অগ্রগতি বাড়াতে সাহায্য
করে।

Allianz 

Global Assistance

 **CHARLES
DARWIN
UNIVERSITY**
AUSTRALIA

কথা বলা প্রয়োজন?

একজন কাউন্সেলরের সাথে আপনার কথোপকথন যে বিষয়গুলো তুলে ধরতে পারে সেগুলো হলোঃ

- > পড়াশোনা
- > আর্থিক বিষয়
- > বিশেষ সমস্যাগুলো তুলে ধরা এবং সমাধান করা
- > সমস্যাগুলোর মোকাবিলা করা
- > শোক ও ক্ষতি
- > পরিবার ও অন্যান্যদের সাথে সম্পর্ক
- > মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন বিষণ্ণতা ও উদ্বেগ

পরামর্শ বা কাউন্সেলিং অধিবেশনগুলো আপনাকে শান্ত, সম্পর্কযুক্ত ও ইতিবাচক রাখতে সাহায্য করে।

পরামর্শ বা কাউন্সেলিং আপনাকে সমস্যা সমাধানের দক্ষতা অর্জন করতে এবং কার্যকরভাবে বাঁচতে সাহায্য করে।

আমি কীভাবে পরামর্শ বা কাউন্সেলিং পেতে পারি?

আমাদের সকল ছাত্র-ছাত্রীদের কল্যানের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে এমন যেকোন রকম সমস্যা আলোচনা করতে সি ডি ইউ (CDU) বিনামূল্যে ও গোপনীয়তার সাথে পরামর্শ বা কাউন্সেলিং অধিবেশন প্রদান করে থাকে।

ইকুইটি সার্ভিসেস (Equity Services) এর মাধ্যমে একটি সাক্ষাৎ নিবন্ধন করুন https://www.cdu.edu.au/equity_services/counselling অথবা ফোন (08) 8946 6288

কর্মঘন্টার বাইরে সাহায্য পাবার জন্য অনুগ্রহ করে সি ডি ইউ ক্রাইসিস সাপোর্ট (CDU Crisis Support) –এ 1300 93 33 93 নম্বরে ফোন করুন।

