

## "FOKUSER – OG DET VOKSER "

### – et længere personligt udviklingsforløb

Samtaleforløbet er for dig, som oplever at stå i en stor omvæltning i dit liv.

Det kan være efter en fyring, en skilsmisse, en raskmelding, en diagnose.

Det kan være mange ting.

Det er for dig som ønsker at lande godt og trygt med begge fødder solidt og godt placeret i en ny livssituation.

**Få redskaberne til at fokusere, så det vokser.  
Så kommer du trygt videre – og får godt fodfæste i  
din nye livssituation.**



### Fokuser – og det vokser” består af 6 trin:

#### **Trin 1. Dit liv**

Her går vi i dybden med din ændrede livssituation og afklarer målet for samtalerne. Når vi ved, hvor vi skal hen, er det langt nemmere at nå derhen. Du holder også dig selv op på, at det er det, du vil.

#### **Trin 2. Dine handlinger**

Vi leder efter tidligere gode løsninger og udforsker, hvad der fungerer for dig. Når vi fokuserer på flere ting fra dit liv, får du øjnene op for at der måske findes andre løsninger.

#### **Trin 3. Dine ressourcer**

Vi finder dine ressourcer, og du får styrket dit selvværd. Ved at bygge videre på trin 2 tydeliggør vi dine ressourcer og alt det du gør godt i forvejen.

#### **Trin 4. Du øver dig**

Vi tester og du oplever små tegn på fremgang. Her arbejder vi med at gøre en lille bid af den nye livssituation til virkelighed. Og forestille os, hvad der vil blive anderledes. Du øver dig i at tage flere og flere skridt hen imod tryghed i den nye

Fortsættes næste side...

### **Trin 5. Din handlingsplan**

Vi laver en realistisk handlingsplan – så du får godt fodfæste i din nye livssituation.  
Vi sætter fokus på gode handlingsstrategier.

### **Trin 6. Dit commitment**

Vi afslutter, arbejder med commitment og feedback.  
Jeg hjælper dig med at fastholde dit mål og din tryghed til at være landet godt i din nye livssituation.

Du skal forvente at få hjemmeopgaver for imellem samtalerne.

Alle samtaler er på 60 min.

Forløbet består af 6 samtaler.

**Pris: kr. 3850**

Kan udbygges med opfølgningssamtaler, når **"Fokuser – og det vokser"** er gennemført.

Pris pr. samtale: kr. 899 pr. time.

### **Det siger andre om "Fokuser – og det vokser":**

*"Tusind tak for din hjælp og opbakning, Helle - nu ser fremtiden for min datter og jeg meget bedre ud og det giver mig ro til at komme videre.*

*Hanne, konsulent, 41 år"*

*"Jeg oplevede Helle som meget engageret, positiv, nærværende, lyttende og hun stillede nogle gode spørgsmål – hun gav mig noget at tænke over.*

*Og hjalp med at sætte mål og forfølge dem.*

*Anne, underviser, 43 år"*

*"Hej Helle. Jeg er kommet i betragtning og fået mit nye job. Jeg har derfor stor lyst til at skrive en lille hilsen til dig, idet jeg havde stor gavn af samtalerne med dig. Tusind tak for din hjælp, også efterfølgende på mail. Det har været super godt, kompetent og professionelt.*  
*Anja, kontorassistent, 49 år"*