"Ofte er vi indfangede i gamle vaneprægede tanke- og handlemønstre. Engang var det sandsynligvis hensigtsmæssige reaktioner på vores livsomstændigheder, men nu hæmmer det vores udsyn, kreativitet og livskraft.

Udvikling drejer sig om på en balanceret måde at slippe gamle mønstre og komme mere til stede i det som er her og nu. Det drejer sig om at vågne!

Det kan ske i en vedvarende atmosfære af venlighed, nærvær og opmærksomhed"

Flemming Rasmussen

Min baggrund

Jeg er uddannet cand. psych. fra Københavns Universitet i 2010 og blev autoriseret af Psykolognævnet under Social- og Integrationsministeriet i 2013.

Som psykolog har jeg arbejdet med individuelle klienter, par og grupper. Temaer har bl.a. været karriere, parforhold, arbejdsrelateret stress, selvværd, alvorlig sygdom, traumatiske oplevelser, angst, depression og andre psykiske lidelser.

Inden jeg blev psykolog arbejdede jeg 5 år med hjemløse, psykisk syge og unge misbrugere. Før det arbejdede jeg 15 år i finansverdenen det vil sige i bank, realkreditinstitut og børsmæglerselskab heraf de sidste 5 år som aktiechef.

Jeg er oprindeligt bankuddannet og læste senere HD i finansiering.

Jeg kvalitetssikrer mit arbejde gennem løbende supervision og efteruddannelse og har bl.a. deltaget i et 10-ugers ledelseskursus på IMD i Schweiz. Jeg har mediteret dagligt gennem mere end 20 år.

Jeg er født i 1965.

Vision

Jeg ønsker at ...

- hjælpe mennesker i deres udviklingsproces i retning mod større glæde, livsudfoldelse og et meningsfuldt arbejdsliv.
- facilitere en proces, hvor den enkelte kommer i dybere kontakt med sig selv, hvorved større autenticitet, kreativitet og kraft bliver mulig.
- støtte den enkelte medarbejder i at bryde med ubevidste vaner og turde afprøve nye måder at tænke og handle på – til gavn både for den enkelte og arbejdspladsen.

Pris og tidsbestilling

Pris efter aftale.

Ring på mobil 22 54 25 33. Læg gerne en besked, så ringer jeg tilbage så hurtigt som muligt.

Du kan læse mere på www.compassionatebusinesspsychology.dk

COMPASSIONATE BUSINESS PSYCHOLOGY

indre vækst og kreativitet

Personaletræning

- At blive fyret – katastrofe eller åbning til et nyt liv?
- Arbejdsrelateret stress og sygefravær
- Leder-coaching
- Kommunikation
- Konfliktløsning
- Medarbejderudvikling
- Mindfulness og nærværstræning

55462_Psykologfolder_personale_2014.indd 1-2 14/07/14 08.18

At blive fyret – katastrofe eller åbning til et nyt liv?

Økonomisk afmatning og en generelt mere omskiftelig verden har betydet, at mange har oplevet at blive fyret fra deres arbejde de senere år. En fyring kan ramme den enkelte meget hårdt: Usikkerhed, frygt, prestigetab, vrede, ked-af-det-hed, oplevelse af svigt samt manglende selvværd er nogle af de følelser, der ofte dukker op i forbindelse med en fyring. Disse følelser er naturlige, og det kan være vigtigt at tillade sig at mærke dem.

Efter en fyring kan der være flere muligheder: Ét scenarie er den person, som hurtigt søger nyt job og lykkes med at få det. Det svarer til én, der hurtigt sætter sig op på hesten igen efter at være faldet af. For nogle er det en god strategi. Et andet scenarie er den person, der stopper op og bruger fyringen som en tænkepause – en læringsmulighed – til at re-orientere sig i livet. Måske er der noget der skal laves om, måske skal nogle livsprioriteringer ændres, eller måske er fyringen en mulighed for helt at ændre karriere og skifte branche?

Jeg hjælper dig i processen med at blive bevidst om dine følelser og støtter dig i at følge nye meningsfulde mål. Måske er en fyring ikke en katastrofe, men en mulighed for at ændre sit liv, så det bliver mere i overensstemmelse med personens inderste.

Arbejdsrelateret stress og sygefravær

Arbejdsrelateret stress er et stigende problem, og det har store omkostninger for både medarbejdere og virksomheder. Stress har ofte flere årsager både biologiske, psykologiske og sociale. Det gode er, at især de psykologiske og sociale forhold kan påvirkes.

Vi prøver at skabe forståelse for, hvad der har udløst din aktuelle situation. Dernæst træner vi metoder til at mestre konkrete stress-situationer. Endelig arbejder vi med begreber som selv-omsorg, grænsesætning og accept.

Leder-coaching

På baggrund af dine aktuelle udfordringer søger vi i fællesskab at finde løsningsmuligheder og bevidstgøre forhold, som har indflydelse på din situation. Spørgsmål til overvejelse kunne være:

Kommunikation

Hvordan foregår den formelle og uformelle kommunikation i organisationen? Hvordan løser du konflikter blandt medarbejdere, og hvordan løser du konflikter med din egen chef? Viser du dine følelser på arbejdet, og hvordan påvirker det organisationen?

Forhold til medarbejdere

Hvordan støtter du medarbejderne i hverdagen? Hvordan kan du bruge medarbejderudviklingssamtalen til at skabe motivation og fælles fodslag? Hvordan sikrer du, at organisationen får en god balance af spændende arbejdsopgaver og passende ressourcer? Hvordan fejrer du afdelingens resultater og mærkedage?

Værdier og etik

Hvad gør du, når virksomhedens etiske grundlag eller konkrete dispositioner ikke lever op til dine menneskelige værdier?

Din egen udviklingsproces

Har du evnen til at skære igennem uden at nogen forbløder? Hvis ikke: Hvordan lærer du det så? Hvad gør du for at skabe et personligt netværk til erfaringsudveksling? Hvordan sikrer du dig, at din personlige udvikling og dine relationelle kompetencer fortsat udvikles? Er der en god balance mellem dit kærlighedsliv og arbejdsliv? Hvis ikke: Hvad gør du så for at ændre det?

"På en moderne arbejdsplads er det ikke nok at være dygtig indenfor sit eget fag. Mange udfordringer opstår i mødet mellem mennesker. Det vil sige mellem chef og medarbejder, mellem medarbejder og kunde samt mellem ligestillede kollegaer. For mange samarbejdsproblemer dræner organisationen for energi og kreativitet. Derfor er de relationelle kompetencer vigtige."

Kommunikation

Kommunikation drejer sig om udtryk. Det vil sige dels at forstå og sanse andres udtryk, og dels selv at udtrykke sig – både verbalt og kropsligt. Almindeligvis fungerer kommunikationen mellem mennesker fint. Når det går galt, så kan det skyldes flere ting: F.eks. at der sendes modsatrettede signaler, at modtageren ikke er åben eller, at afsender og modtager har forskellige forventninger og et forskelligt sprog. Ofte sker det i en kontekst, hvor der er et tidsmæssigt pres, eller hvor der er vanskelige følelser på spil.

Med udgangspunkt i deltagernes egne oplevelser af situationer med god og dårlig kommunikation træner vi, hvordan du kan blive mere bevidst om dine udtryk og virkemidler. Vi øver en åben og nærværende indstilling, der er befordrende for god kommunikation, og vi taler om, hvordan du kan påvirke kommunikations-kulturen på din arbejdsplads.

Konfliktløsning

Når kommunikation mellem to parter er kørt af sporet, eller når afstanden mellem dem er så stor, at kommunikation ikke er mulig, så er det vigtigt med kompetencer i konfliktløsning. Det er imidlertid ikke alle konflikter, der kan løses, og det kan være vigtigt ikke at forcere processen.

Med udgangspunkt i din egen oplevelse af at have været part i en konflikt træner vi, hvordan du på en balanceret måde kan være tro mod dig selv og samtidig være åben i retning af den anden. Vi øver, hvordan du kan initiere kontakt uden at miste dig selv eller give køb på dine værdier. Gennem vores arbejde vil du blive bedre til at navigere i konflikter og styrke dine kompetencer til som tredje part at kunne mægle mellem andre.

Medarbejderudvikling

En virksomheds vigtigste ressource er medarbejderne. Ingen virksomhed kan nå længere end personalets evner rækker. Derfor er det vigtigt med en vedvarende opmærksomhed på uddannelse af medarbejdere.

Medarbejderudvikling er en proces. Det vil sige, at det ikke er noget der sker fra den ene dag til den anden. Jeg inviterer til et samarbejde over længere tid for på den måde at sikre vedvarende fordybet læring.

Fokus kunne være relationelle kompetencer som f.eks. team-building, ledelse, "den svære samtale", salgstræning samt mental styrke og følelsesmæssig intelligens.

Mindfulness og nærværstræning

Mindfulness drejer sig om at være til stede i nu'et med de tanker, følelser og ydre omstændigheder, som der er. Det er en åben og accepterende indstilling. Afslappet og vågen! Mindfulness kan trænes på linje med alt muligt andet, og det er ikke svært.

Hvis mindfulness praktiseres over en længere periode med en legende nysgerrig og vedholdende indstilling, så tyder meget på, at det kan medvirke til større kreativitet, bedre relationer og mindre stress både i den enkelte og på arbejdspladsen som helhed.

Du får en teoretisk og praktisk indføring i emnet. Vi træner sammen en række enkle øvelser, og jeg kommer med forslag til, hvordan du kan arbejde videre derhjemme. Da mindfulness skal holdes ved lige, så foreslår jeg en opfølgningsdag senest en måned efter kurset.

55462_Psykologfolder_personale_2014.indd 3-4 14/07/14 08.18