

“Ofte er vi indfangede i gamle vanepregede 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 børsrådgivningsfirma 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.

Du kan læse mere på www.compassionatebusinesspsychology.dk

Vision

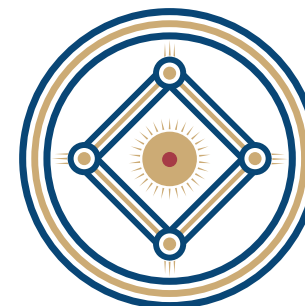
Jeg ønsker at ...

- 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 kr. 800,- pr. time.

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



COMPASSIONATE BUSINESS PSYCHOLOGY
indre vækst og kreativitet

Psykologisk rådgivning

Kærlighed • karriere • parforhold

Mindfulness og nærværstræning

Leder-coaching

Skilsmisse og andre kærlighedsbrud

Sorg – åbning til et nyt liv ?

At bryde med det vante ...

Anden aktuel problemstilling

Kærlighed • karriere • parforhold

Mange mennesker siger, at familien er det vigtigste i deres liv, men når det kommer til konkret handling, så prioriterer de ofte deres arbejde. Ved livets afslutning – når vi ser tilbage – er det sjældent arbejdslivets succeser, som giver os fred. Ofte er det den kærlighed, vi gav vores familie og nære venner. Derfor er det vigtigt at være bevidst om, hvordan vi prioriterer vores ressourcer mellem familieliv og karriere.

Hvordan skaber du oaser i hverdagen med tid til nærvær og opmærksomhed sammen med din partner?

Hvordan sikrer du en naturlig sammenhæng mellem dit familie- og arbejdsliv, så det ikke er to adskilte verdener du lever i?

Når forelskelsens champagne er bruset af, så går mange parforhold i stykker. Sådan behøver det ikke at være. Hvis I er indstillede på at arbejde bevidst med hinanden og jer selv kan det være starten på, at en dybere og mere rodfæstet kærlighed kan spire imellem jer. Processen kan faciliteres af individuelle samtaler og par-terapi.

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!

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 hjemme.

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?



Skilsmisse og andre kærlighedsbrud

En skilsmisse kan ses som en eksistentiel livskrise og livsmulighed, som stadig flere mennesker oplever

Hvis du og din partner er gået fra hinanden, så er det vigtigt at få bearbejdet følelserne, så du igen kan blive hel. Lang tid før og efter et kærlighedsbrud kan man være opfyldt af voldsomme modsatrettede følelser, som f.eks. vrede, sorg, skyld, usikkerhed, lettelse og sårbarhed. Drømmen om den eneste ene og ønsket om at kunne give sine børn en ubekymret opvækst er bristet. Mange flygter fra disse følelser ind i mer-arbejde, misbrug eller i et nyt parforhold.

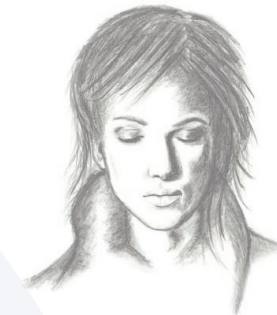
I samarbejde med personen søger jeg at nå ind til følelsernes kerne, så de kan udtrykkes, bevidstgøres og transformeres til ny livsenergi.

Andre kærlighedsbrud kan være relationer mellem forældre og børn, mellem søskende eller mellem nære barndomsvenner. I fællesskab belyser vi bruddets bagvedliggende årsager og følelser. I nogle situationer kan en varig forsoning måske finde sted – i så fald taler vi om, hvordan processen kan initieres samtidig med, at du bevarer din selvrespekt og integritet. I andre tilfælde arbejder vi på, at du opnår indre fred og accept af det der er sket.

Sorg – åbning til et nyt liv?

Sorg er en sund og naturlig følelse som reaktion på et værdifuldt tab. Eksempler kunne være en nærtstående død, sygdom eller operative indgreb, som medfører varig funktionsnedsættelse eller ændrer vores selvopfattelse.

Sorgen kan dræbe vores livslyst og udvikle sig til en livstruende depression, hvis vi ikke forholder os konstruktivt til den. Sorgens positive funktion er at få os ned i tempo og se livet i et nyt perspektiv.



Vi træner evnen til at gå ind i de indre rum, hvor sorgen er allermost smertefuld. Med nænsom opmærksomhed arbejder vi i fællesskab på, at du mærker og forstår det skete på en meningsfuld måde, og at tabet dermed bliver lettere at acceptere. Senere vender vi os mod det nye spirende liv, som du står over for.

Hvis det lykkes at komme igennem sorgen på en god måde, det vil sige uden at lukke af for følelsen og uden at opgive vores liv, så indeholder sorgen en nøgle til eksistentiel forvandling: Til dyb glæde, mening med livet og lysten til at hjælpe andre.

At bryde med det vante ...

Er du glad for den rolle og position du har, når du er sammen med venner, familie og arbejdskolleger? Kan du åbent være til stede med dine følelser, tanker og påklædning – og samtidig blive respekteret? Bliver dit behov for nærvær og mening tilfredsstillet i de sociale fora du indgår i – eller lader du dig nøjes med mindre?

Mange mennesker tager ikke deres egne behov alvorligt, men hæmmes af normer, autoriteter og sociale konventioner. Hvis du ønsker et mere meningsfuldt og autentisk liv, kan det være hensigtsmæssigt at bryde med det vante og forventede, og finde dit eget udtryk og din egen vej. Det vil ofte kræve mod og vilje, men kan være frugtbart set i et større livsperspektiv.

Jeg støtter dig i processen og hjælper til, at dine skridt på en balanceret måde bakker op om din nye livsretning.