

Bergenfjord

Utveckling & Hälsa

Coaching
Handledning
Samtalsterapi



Kerstin Bergenfjord

”Hur finner vi mod att följa vårt hjärta
– om vi inte ens vet vilka vi är?”

Paulo Coelho

Kerstin Bergenfjord

*Livet förändras när tiden är
mogen för förändring.*

Jag är en kvinna mitt i livet som jobbat som beteendevetare sedan 30-årsåldern.

Efter att ha varit med om omfattande förändringar i mitt eget liv och själv längtat efter större tillfredsställelse i min profession utbildade jag mig till samtalsterapeut och coach. Det var vägen som ledde till att jag fann min sanning och min glädje.



Jag tycker det är fantastiskt när människor vågar välja verklighet och förändra sitt liv i den riktning de önskar!

Det bästa med mitt jobb är de personliga mötena och att se andra människor växa. Vart vill du själv nå? Min inställning är alltid:

”Du fixar det!”

Ta kontakt i dag!

Behöver du kontakt med en intresserad, närvarande och empatisk person för stöd och hjälp i din utveckling?

Kontakta mig för att boka tid eller få svar på dina frågor.

kerstin@terapicoaching.se
www.terapicoaching.se
073-219 62 94

Mottagning i
centrala Stockholm

Bergenfjord
Utveckling & Hälsa

Samtalsterapi

Auktoriserad Samtalsterapeut

Jag ger samtalsstöd och terapi när tillvaron krånglar eller när du längtar efter förändring i ditt liv.

- Vad längtar du efter?
- Vad vill du utveckla?
- Vad hindrar dig i dag?

Samtalsterapin är en väg för dig att bli mer medveten om vem du är och vad du vill med ditt liv.

Vårt arbete i terapirummet utformas efter psykosyntesens synsätt som inkluderar både kropp, själ, tankar och känslor – hela människan kommer i fokus.

Jag ser psykosyntesen som ett sätt att leva, ett sätt att vara och en väg att navigera genom livet.

Jag har känt mig fullständigt bekväm under samarbetet med dig. Det har gått åt så mycket energi tidigare till att trycka undan smärtsamma minnen och känslor. Jag tycker om den här terapiformen och det har hjälpt mig att arbeta med bilder.

Kvinna, 54 år

Coaching

Diplomerad Coach

Jag erbjuder coaching för personlig utveckling och målfokusering.

- Vad vill du förändra?
- Var hämtar du inspiration?
- Vilket är ditt nästa steg?

Coachingen innebär att du och jag samarbetar för att du ska börja tänka i nya banor. Jag är din samtalspartner som ställer kraftfulla frågor och ”pushar” dig framåt i den riktning du valt.

Jag använder mig av kognitiv psykosyntes på ett fördjupat sätt.

Ett coachpaket omfattar vanligtvis fem till tio sessioner.

Jag lyckades genomföra mina föresatser att motionera regelbundet – toppen! Jag har också fått en insikt att även till synes små förändringar kan ge upphov till mer omvälvande förändringar. Jag känner mig övertygad om att jag kommer att göra större förändringar som leder till ett bättre liv!

Man, 45 år

Handledning

Beteendevetare & Handledare

Jag erbjuder handledning för att stärka och utveckla yrkesrollen för individer och grupper som i sin profession möter människor i svåra situationer.

Grupphandledningen innebär att jag stödjer deltagarna i deras förståelse av ett problem samtidigt som jag ställer frågor som bidrar till att perspektivet vidgas.

Genom chefshandledning och utvecklande samtal kan du, med mig som handledare, öka din förmåga att hantera dina egna känslor på ett medvetet sätt för att skapa en inspirerande och tillitsfull arbetsmiljö för dina medarbetare.

Handledning är en förutsättning för att vi ska kunna ”ladda om batterierna” och få möjlighet att reflektera och lära av varandra!

Deltagare i handledningsgrupp