



Handledning för enskild individ

Här erbjuds handledning för enskild individ. Den kan ske antingen i ett fysiskt möte, per telefon eller via Zoom.

Från 15 oktober 2020 kan du boka tid för egen konsultation. Har du inte tidigare ingått i mina grupper börjar vi med en halv timme, utan kostnad, där vi kan stämna av om arbetssätt och metod passar in i det du söker.

Handledningen omfattar därefter tre 1-timmars konsultation per omgång, vilket kan förlängas.

Pris: 1 875 kr, inkl. moms, per omgång.

Hör av dig per e-post till info@kerstinsofia.se

Med vänliga hälsningar
Kerstin Sofia Andersson

En kort presentation av mig som är handledare. Ekonom och beteendevetare, som i eget företag under flera decennier arbetat med företagsutveckling och handledning.

<http://ledarrollen.se/foretaget/ledarutveckling/>

I handledningen tas utgångspunkt i metoder som utvecklas vid Georgetown University, Family Center, Washington DC. Har där studerat Bowens teori mellan 1997 – 2004.

En röst från en av mina deltagare...

” Jag är imponerad att Kerstin Sofias förmåga att anpassa teori och samtal så att jag som deltagare får en förståelse för min situation. Tack vare det kan vi också förändra framtiden och lära oss acceptera det förflutna. Det kräver en särskild kompetens och ett intresse för människor för att få oss deltagare att öppna upp under kurserna och prata om våra familjehemligheter. Det sker i Kerstin Sofias grupper.”

Marie Simonsson, affärsutvecklare

Fler referenser www.ledarrollen.se



Kursbeskrivning

Har du hamnat i en situation där det är svårt att hålla fokus eller något inte fungerar som det brukar? Det händer i tider då stressen blir mer påtaglig, som nu i pandemin. Eller när det händer oväntade förändringar eller svåra händelser i ditt närmaste sammanhang, i familjen eller arbetet. Utan att först märka det börjar man få svårt att sova, är mer stingslig, börjar älta eller glömma saker mer än tidigare.

Många tror att nära vänner eller familjen ska kunna vara det bollplank man behöver. Tyvärr är det väldigt ovanligt och svårt att kunna förhålla sig neutral när man ser sina nära ha det jobbigt. Lätt blir man då en "räddare", jag löser det här för dig, eller en "förföljare", försök skärpa dig och ryck upp dig, i en förtvivlan över vad som pågår hos den man vill hjälpa.

När stressen är låg kan vi människor vara flexibla i hur vi betar oss, är den hög faller vi tillbaka i ett automatiskt beteende som ofta återupprepas genom hela livet.

I handledningen söker vi avtäcka din stresspelare, dvs de strategier som man automatiskt reagerar med, olika i olika nivåer av stress.

När "det gäller" spelar det emotionella den verkliga huvudrollen och det rationella har förpassats ut i marginalen. Det är då man har nytta av att veta vad man gör när stressnivån stiger. Och hur man kan ta kommandot över sin situation. Kan man läsa av de reaktions- och relationsmönster som finns i grupper och hos sig själv, har man en beredskap inför påfrestande situationer. Det ger långsiktigt en lugnare tillvaro.

**Hör gärna av dig om du har frågor.
Kerstin Sofia Andersson**