

## Tilbud til privatpersoner

### Ønsker du dig et bedre liv?

Samtaleterapi og rådgivning til at tackle livets små og store udfordringer er ikke længere noget der er forbeholdt mindretallet. Flere og flere mennesker får øjnene op for, at de ved at arbejde aktivt med sig selv kan forbedre deres livskvalitet og genfinde glæden i livet. Jeg hjælper folk med at komme videre – enten individuelt, som par eller i grupper.

#### Individuel terapi og coaching

Ved at afdække din historie og dine aktuelle problemer i fællesskab hjælper jeg dig til at komme i bedre kontakt med dig selv, dine ønsker, drømme og behov. Vi arbejder også på at finde dine ressourcer og stærke sider, og bringe disse frem i lyset. Du vil få redskaber der kan hjælpe dig til at ændre uhensigtsmæssige adfærdsmønstre, og snart vil en forandringsproces blomstre op i og omkring dig. Samtaleterapien suppleres efter behov med healing.

#### Parterapi

Mange par er kørt fast i fastlåste roller og vaner, og har svært ved at finde den kærlighed, gnist, glæde og spontanitet der engang var i forholdet. Jeg guider jer til at lytte, forstå, og acceptere hinanden påny. Desuden får I redskaber i konstruktiv kommunikation og ikke-agressiv konfliktløsning. Målet er at finde ind til kærligheden og omsorgen for hinanden igen.

#### Samtalegruppe - gruppeterapi

Løbende starter jeg en nye samtalegrupper bestående af voksne mennesker, som har brug for sparring i deres liv fra både en terapeut og fra en gruppe ligesindede. Gruppen kommer til at fungere som et trygt men dynamisk forum med fokus på personlig udvikling for den enkelte.

#### Guided Meditation

Opnå ro og en forbedret evne til at koncentrere dig og fokusere via meditation. Jeg tilbyder guidede meditationer for max 8 personer ad gangen hver anden uge i aftentimerne. Tilmelding skal ske via min hjemmeside. Jeg tilbyder også individuel guided meditation, hvor jeg tager udgangspunkt i din konkrete situation.

#### Hvem er Heidi Hersom?

Jeg er oprindeligt uddannet jurist, og har i mere end 10 år arbejdet med udvikling af mennesker og organisationer i både Danmark og internationalt som personalechef i bl.a. Carlsberg og Novo. Uddannet certificeret psykoterapeut på 4-årig uddannelse i 2007. Har haft klienter siden januar 2006.