

Terapeutiske træningssamtaler med Pia Bjergholt Ångman



Jeg er født i 1965, går på 8. semester på Psykoterapeutisk Institut. Sideløbende har jeg de sidste 11 år som selvstændig arbejdet som coach og underviser indenfor bl.a. ledelse og kommunikation. Tidligere har jeg været 15 år i hhv. IT, forsikrings- og telebranchen. I dag er min største interesse at hjælpe og udvikle mennesker – og mig selv, en evig rejse.

Privat er jeg gift og har en søn på 18 år fra tidligere ægteskab og bor i Birkerød.

Kontakt: Telefon: 28 12 44 20, Mail: pia@ipteams.dk

Din udfordring, din smerte

... er det centrale i vores møde. Du er kommet frem til, at noget ikke er, som du godt kunne tænke dig. Måske har du et klart billede af problemet, måske er det uklart for dig. Hvad enten du har tænkt det eller mærket det, eller måske fået det at vide af omgivelserne - så gør det dig ikke godt, måske er det direkte smertefuldt og fylder meget i dit liv – og du kunne godt tænke dig, at situationen var anderledes.

Psykoterapi kan give dig lindring

I samtaler støtter og hjælper jeg dig i at undersøge de områder, som du har lyst til at vide mere om hos dig selv – i største respekt for dig og dine grænser. Hvad enten du har problemer i familien, i dit parforhold, i dit job, med dine venner eller andre betydningsfulde relationer – kan større bevidsthed hjælpe dig til at forme dine næste skridt. Alt efter relevans og helt efter aftale med dig udforsker vi sammen eks.:

- hvad der sker for dig i livet lige nu
- hvordan tanker og følelser spiller sammen hos dig
- dine styrkende og hæmmende og selvdestruerende reaktionsmønstre
- hvordan selvværd og selvtillid og selvstøtte fungerer hos dig
- dine lyse og mørke sider, der kan bringe dig til større accept af helheden
- bearbejdning af sorg og oplevelser fra tidligere, der er tunge og smertefulde
- hvad der er vigtigst for dig, således at prioritering bliver mere enkelt
- hvordan din balance er i livet (herunder som individ og i fællesskab)
- hvad der sker i dit møde med omverdenen (din kommunikation og adfærd)

Jeg vil gerne hjælpe dig

Du er velkommen. I det terapeutiske rum tilbyder jeg at lytte seriøst til dig og se dig med det du har. Og der er god plads til, at du kan give dig selv fuld opmærksomhed.

Fakta om samtalerne

Samtalerne foregår på Psykoterapeutisk Institut, Jorcks Passage opg. B, 2.sal.
Prisen for en times samtaleterapi er kr. 150, hvis du er studerende på Psykoterapeutisk Institut. Prisen kr. 250, hvis du ikke går på skolen.