



Selvværdsmentorforløb

Selvværdsmentor forløbet er et 3 måneders unikt MENTORFORLØB

Jeg støtter dig i din udvikling, lige der hvor du er.

Det handler om at løfte dig og dit selvværd, så du kan få en oplevelse af at få igangsat din proces mod mere indre og ydre frihed. Friheden til at være den du er og stå stærkt i dig selv.

Du kan forvente:

En fuld motiveret fagperson, der kærligt og powerfuldt støtter dig i din personlige proces, mod et selvværds-løft.

Efter 3 måneder har du fået redskaber til at kunne løfte dig selv ind i en tilstand af **tro på dig selv** og kender vejen og træningen til at blive ved med at **stå stærkt i dig selv**.

Vores tempo er forskellig – vores udgangspunkt er forskelligt.

Derfor tilpasser jeg altid træning og intensitet efter dit ønske og niveau.

Det får du ud af et mentorforløb:

- ♥ Tro på dig selv
- ♥ Ser dine egne ressourcer og muligheder
- ♥ Finder ro og styrke
- ♥ Grounding og en følelse af et solidt fundament
- ♥ Overskud; mere energi til det du gerne vil
- ♥ Glæde og friheds følelse

Næste opstart af selvværds-mentor forløb sker efter aftale. Det er vigtigt at jeg har 3 måneders sammenhængene tid, og dermed opmærksomhed på dig. Typisk starter jeg selvværdsforløb i september og i april.





Det får du på mit selvværdsmentor forløb

Udover min fulde opmærksomhed og lyst til at støtte dig og din proces, får du også tilsendt:

- ♥ Videoer
- ♥ Lydfiler
- ♥ Meditationer
- ♥ Arbejdsark og opgaver
- ♥ Ugentlige fokuspunkter
- ♥ Sessioner 1:1 – online eller i klinikken pt. er der 6 x 45 minutters sessioner inkluderet
- ♥ Coaching kald hver 2. uge ca. 15-20 minutter
- ♥ Mulighed for mailkorrespondance/sms ugentligt

Opnå personlig frihed og styrke og evnen til at navigere efter dit hjerte.

Jeg ved det virker!

Jeg glæder mig til at være der for dig.

Pris for dit individuelle mentorforløb

12:000 kr.

Alt dette får du:

- ♥ Videoer: *individuelle lavet til dit behov*
- ♥ Lydfiler: *individuelle lavet til dit behov*
- ♥ Meditationer: *fra mit arkiv med mere end 200 forskellige meditationer*
- ♥ Arbejdsark og opgaver: *individuelle lavet til dit behov (ny hver anden uge)*
- ♥ Ugentlige fokuspunkter: *individuelt lavet til dig sendes på e-mail.*
- ♥ Sessioner 1:1 – online eller i klinikken pt. er der 6 x 45 minutters sessioner inkluderet
- ♥ Coaching kald *hver 2. uge ca. 15-20 minutter*
- ♥ Mulighed *for 1 mailkorrespondance/sms ugentligt*
- ♥ *Min opmærksomhed og lyst til at holde fokus på at støtte dig bedst muligt gennem forløbet*



Trine Theilmann Coach & Psykoterapeut MPF
www.coachogterapeut.dk



Du får værdi, der langt overstiger det du får. Du får nemlig min tid.
Jeg tager, i din pris, faktisk ikke noget for videoer, lydfiler og arbejdet med at lave individuelt materiale til dig. Jeg giver dig den lovede opmærksomhed indenfor rammerne.

Hvis du mærker at det er et forløb for dig, vil jeg foreslå, at vi taler sammen.
Lad os få en afklarende samtale med dig om dit MENTOR FORLØB så du kan mærke om du er klar til at påbegynde din forandring.

Oplev balance, livsglæde og overskud. Mærk dig selv og din indre styrke. Få modet til at skabe det liv som du ønsker at leve.

Kontakt mig allerede i dag 
E-mail: Trine@coachogterapeut.dk

Kærligst

Trine

Ps. Du er altid velkommen i klinikken til almindelig terapi. Se priser og praktisk på hjemmesiden. www.coachogterapeut.dk



Trine Theilmann Coach & Psykoterapeut MPF
www.coachogterapeut.dk