



Personlig Mentor

program



1- års forløb, eller på ad hoc basis

Retning & dilemmaer

Inderlighed

Intuition & udtryk

Skyggesider

Længsler & forsoning



AT VÆLGE EN PERSONLIG MENTOR ER

- AT FINDE ESSENSEN I DINE KRISER, UDFORDRINGER, DILEMMAER OG RELATIONER
- AT BLIVE SET, SOM DU ER LIGE NU
- AT AFLADE PRES
- AT KONTAKTE DINE SKYGGESIDER
- AT FINDE RETNING OG MENING
- AT KONTAKTE KLARHED I DIN VIDENS-CENTRAL: FØLELSERNE, KROPPEN OG HOVEDET, SOM GIVER DERES UUND - VÆRLIGE NUANCER TIL DIN VIDEN
- INDERLIGHED I LIVETS FORHOLD (UDHOLDE OG NYDE DINE FØLELSER)
- LYST OG AUTENTICITET I DIT LIV
- AT VÆRE OPRIGTIG I KONTAKT OG KÆRLIGHED
- BEKRÆFTELSE AF MENING I VALG, DER ER GJORT ELLER IKKE GJORT
- FORSONING MED DIG SELV, DINE VALG, DIN HISTORIE, DINE VENNER, KÆRLIGHEDSFORHOLD ETC.

PERSONLIG MENTOR & SUPERVISOR

Psykoterapeut MPF/
Exam. Coach



Katrine Boeck

KATRINE SOM MENTOR

Sådan som jeg praktiserer mentoring, er det muligt for dig at trække på din egen Personlige Mentor i dagligdagen; spontant eller aftalt; i forskellige situationer og relationer; samt på forskellige måder, som passer til dit temperament. Jeg er Personlig Mentor på ad hoc basis, lige som at jeg har tilrettelagt forskellige tilbud som en del af et 1-årigt Mentorprogram, som vi sammen planlægger ud fra dine ønsker om indhold og struktur, samt mulige tidspunkter for dig. Her får du lejlighed til at prøve ting af og at veksle mellem flere former. Det kan du se mere om under overskriften "Mentorprogrammets indhold/pris".

BOOK EVT. EN TID og mærk, hvad en Personlig Mentor er i praksis. Eller tilmeld dig en uforpligtende introsamtale til det 1-årige Mentorprogram, som kan hjælpe dig med at beslutte, hvad du vil. Her kan du høre mere om indholdet, lige som at vi vil tale om dine ønsker til udvikling, og mulighederne for netop det. Du er også velkommen til at maile mig med spørgsmål.

HVAD ER EN PERSONLIG MENTOR?

En Personlig Mentor er en lidt anden ting end en Mentor, som man bruger afgrænset til at få et job eller til at blive lært op/støttet i et job; selv om den del også godt kan høre under en Personlig Mentor.

En Personlig Mentor er for hele dig. En Personlig Mentor er et menneske, der med sine mange gåede skridt, sine mange valg, sin træning og flid ind i personligheden, har opnået evne til at vedkende *hele* sig selv. Med denne evne, samt uddannelse/praksis i støttende og bevidstgørende teknikker; er den Personlige Mentor i stand til at støtte andre i at træde nærmere deres autentiske Selv via følelser, krop, sjæl og intellektet.

En Personlig Mentor bevæger sig på grænsen mellem filosofiens, psykoterapiens, coachingens, psykologiens, historikkens, pædagogikkens og magiens verdener. En sand Mentor er mester i at se dig og dine helt særlige egenskaber, samt at forstå din sjæls inderligheder, dine længsler, dine behov og din væren her i livet. En Personlig Mentor fortæller dig ikke, hvem du er - fortæller dig ikke alt, hvad han/hun ser, men bringer dele af sine betragtninger til dig som en invitation til at se dig selv, til at give dig selv kærlige skub i en for dig sand retning! En Personlig Mentor bakker op om de veje, som DU vil og kan gå - og dem du rent faktisk går. Du støttes derfor til optimal selvstændighed og ansvar - til at stå som menneske; der kan tage næring.



Rummelighed, forståelse, empati og anerkendelse fra et andet menneske og fra os selv, sætter os i kontakt med livet i os, og vi ser at vi kort sagt eksisterer. Dette er medicinen, der punkterer følelser af lavt selvværd, usikkerhed, vrede, sorg, forvirring, manglende mening etc. I denne kontakt med livet i dig er der retning, grænser, åbenhed, samt omsorg til dig selv og andre. For når du accepteres og favnes, lærer du at acceptere og favne dig selv, og ikke mindst andre. Det ses ligeledes, at kontakten med livet i os selv har en skelsættende effekt på kropssymptomer og sygelighed.

I de perioder af mit liv, hvor jeg har følt mig mest i live, mest beriget, inderlig, sand, tilfreds og mæt;

Min Personlige Mentor har jeg valgt skulle være tilstede ved nogen af mine mest markante skilleveje, hvor jeg skulle tage nogle valg omkring, hvilken vej jeg ville køre videre ad.

er når jeg har haft en Personlig Mentor ved min side. Det har været som et tog, som JEG satte på skinner, og som JEG drev, og som aktiverede en nærværende STØTTE ude fra og inde fra. Den har hældt kul på, når jeg har

været allermest udmattet og ikke har kunnet se, at der var nogen byer forude. På togturene lærte min hjælper mig at forstå signalerne og agere: holde tilbage, vente, køre frem, bakke, skifte spor.

I samarbejdet med min Personlige Mentor, har jeg igen og igen fået rensat min kedel, hældt vand på og taget pauser, inden mit togs videre tur: livet med dets skinner, der fører ud i fremtiden, som ikke kan stoppes, men som vi kan TRÆDE AKTIVT IND I.

MENTOR PROGRAMMETS INDHOLD/PRIS

At vælge et Mentor program er at vælge en struktur, der bliver en del af din hverdag, og som dermed skaber sammenhæng og større integritet i de valg du træffer, samt i dine følelser, krop og tanker. Hvis du ønsker det, kan det ske på alle områder i dit liv. Jo større kontinuitet, jo større akkumulation af viden. Og her taler jeg om din viden om dig selv, og det liv du har skabt.

Programmet foregår i København/omegn, og koster 825 kr. per måned. Tilmeld én person mere og få en vinpakke med vine for 500 kr. Tilmeld 3 personer og dig selv, og I får alle 1 måned gratis. Der er opstart i ugerne 41 & 45 2014. For mere info, skriv til katbo@coachcare.dk. Tilmelding kan foretages ved at sende en mail. Se evt. mere på www.coachcare.dk.

Navn(e) _____

Email(s) _____

Evt. introduktionssamtale ønskes i tidsrummet _____

Individuel Mentoring omkring temaer, du har brug for støtte til

Skriftlig analyse af **Her & nu** i forhold til en udvalgt problemstilling skrevet af dig

Gruppe/kursus forløb i „det autentiske menneske“

Relations sessions 2 ad gangen el. i større grupper: kærligheds-, virksomheds-, venskabs-, søskendepar

Kursusforløb eller supervision i relationsarbejde

Retreats i 3 dage på udvalgte smukke steder i DK