

---

# Personlig Mentor

---



## PERSONLIG MENTOR & SUPERVISOR

Psykoterapeut MPF/  
Exam. Coach

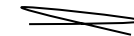
**Katrine Boeck**

## KATRINE SOM MENTOR

Sådan som jeg praktiserer mentoring, er det muligt for dig at trække på din 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 sammensætter 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. At vælge et Mentorprogram 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.

Læs mere i "brochuren **Personlig Mentorprogram**" eller på [www.coachcare.dk](http://www.coachcare.dk).

Du er også velkommen til at booke en tid og mærke efter, hvad en Personlig Mentor er i praksis, eller at booke en introsamtale til det 1-årige Mentorprogram, som ikke forpligter tilmelding. Her kan du høre mere om indholdet, lige som at vi vil tale om dine ønsker til udvikling, og mulighederne for netop det.



## 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 VIDENCENTRAL: FØLELSERNE, KROPPEN OG HOVEDET, SOM GIVER DERES UUNDVÆRLIGE 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

## 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 en mester, der ser dig og dine helt særlige egenskaber og 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 er, 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 ser dig og de veje, som DU vil og kan gå - og rent faktisk går. Du støttes derfor til optimal selvstændighed og ansvar - til at stå som menneske; ét der kan tage næring.

Vi mennesker har brug for at afslutte og forsones os med vores liv, vores forældre, partner, venner, vores valg - både dem der er gjort og ikke gjort, for ellers hober UAFSLUTTEDE situationer sig op, som vi kan dunke os selv i hovedet med og være optaget af rent energimæssigt

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

I de perioder af mit liv, hvor jeg har følt mig mest i live, mest beriget, inderlig, sand, tilfreds og mæt; 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, der har hældt kul på, når jeg har været allermost udmattet og ikke har kunnet se, at der var nogen byer forude. På turene lærte min hjælper mig at forstå signalerne og agere: holde tilbage, vente, køre frem, bakke, skifte spor.

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. I samarbejdet med min Personlige Mentor, har jeg igen og igen fået rensset 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.

## HVORFOR ER DER BRUG FOR EN MENTOR?

- Oftest har vi IKKE LÆRT, HVORDAN VI STØTTER OS SELV. Og ikke mindst hvordan vi tager fuldt ejerskab og ansvar i vores liv, hvilket gør det svært også at inspirere vores børn, medarbejdere, kollegaer, forældre, venner etc.
- Vi vitaliseres og finder hvile på et eksistentielt plan, når vi møder forstående og bekræftende medmennesker, der med visdom og kærlighed støtter os ved ganske enkelt at se os, som vi er
- Samfundet akkumulerer en del pres i dag, og vi lærer ikke afladning, punktering og udtryk, hvilket skaber en trykkoger
- Når vi rammes af kriser, lette som store, reagerer nogen af os med at lukke af til livet, hvorfor hjælpen ikke kan komme til os
- I løbet af livet, oplever langt de fleste at blive udsat for chikane af sider i deres personlighed. Paradoksalt begynder mange på selvchikane ved at ønske netop disse sider kørt ud på et sidespor. Da vil man lide, for disse "forkerte" sider er en del af din kraft, vilje og beslutsomhed
- Vores inderlighed og bløde sider kan være svære at lukke op til, hvorfor kontakt og kærlighed kan blive svært
- Vi mennesker oplever tilfredshed og en slags lykkefølelse, når vi er i kontakt med os selv