

FORLØB ANGST

”Få bedre styr på din angst”

Er du én af dem, der møder angsten flere gange i livet, når du mindst venter det. Årsagen hertil behøver ikke at være noget, du har frygtet på forhånd, men pludselig er den der alligevel.

Ønsker du at få et liv, hvor du kan være i angsten, uden at det sætter en stopper for det, som du ønsker at lave i din hverdag? Så læs mere om mit **3 måneders forløb**, hvor du får værktøjer og rådgivning i, hvordan du igen kan tage styringen over dit liv og din krop – uden at gå på kompromis med din angst.

Mål:

Målet for forløbet er at blive i stand til at sætte angsten på pause, så livet igen giver muligheder for ”det gode liv”. Det vil sige, at du, efter endt forløb, kan få det liv, som du drømmer om, selvom du har din angst. Du lærer at slippe fokus fra angsten og at leve med den, uden den er en hæmsko i din hverdag.

Udgangspunkt til det bedre liv:

Vi indeholder alle 24 positive styrker, der er med til at identificere, hvem vi er, og hvordan vi reagerer i givne situationer.

Efter første indledende samtale vil du blive bedt om at tage en test, hvor dine styrker vil blive i den rækkefølge, der matcher dine svar. Ingen svar er forkerte – de beskriver dig.

De 5 øverste styrker er især med til at øge selvbevidstheden og selvtilliden, dyrke større glæde og finde større velvære. Det er også de styrker, der ligger til grundlag for vores samtaler, når du bliver bevidst om dem og dermed også vil kunne arbejde med dem for at ændre vaner omkring dine tanker om angsten.

Et 3-måneders forløb består af:

- * En gratis indledende samtale for at finde ud af, om der er et match til forløbet
- * Forløbet indeholder 10 samtaler á 60 minutter
 - * Fysisk møde ved første, fjerde, syvende og tiende samtale
 - * Øvrige samtaler er online, medmindre du ønsker fysisk møde ved hver samtale
 - * Fri sparring under hele forløbet
- * Følgende emner kan blive berørt (efter dit behov):
 - * Hvordan hænger hverdagen sammen
 - * Manglende overskud til familien
 - * Fravalg af fritidsinteresser
 - * Manglende forståelse fra andre
 - * Indflydelse på job/uddannelse
 - * Sexlivet påvirket
 - * Identitet påvirket
 - * Gaslightning – at leve med en narcissist
 - * Pleaser
 - * Afmagt
 - * Dårligere selvværd/tillid end tidligere
 - * Fravalg af venner
 - * Dårlig samvittighed
 - * Overskud til at kæmpe
 - * Mod til at kæmpe
 - * Andre emner efter dit behov

Pris for forløbet:

Forløbet koster 12.500 kr. ved både fysisk og online samtaler. Ved fysiske samtaler gennem hele forløbet koster det 17.000 kr.

Rabat på 20% kan opnås, når:

- * Du kan fremvise studiekort
- * Du kan fremvise dokumentation på, at du er pensionist

Ved mere end 30 km kørsel hver vej kan der blive tillagt en merudgift på 1,00 kr./km.

Tilmelding:

Når du har besluttet dig for, at du gerne vil investere i dig selv og dit ønske om en bedre måde at forholde dig til angsten på, kan du kontakte mig:

* cg@cgcoach.dk

* mobil 51 91 16 00

Garanti:

Der ydes ikke behandlingsgaranti. Dog vil dine realistiske mål blive sat i forbindelse med den indledende samtale, og så længe du aktivt arbejder med forløbets opgaver undervejs, betyder det, at du vil nå det/de mål, du har sat dig.

Om Charlotte Grønberg:

Forløbet "Få bedre styr på din angst" er under ledelse af Charlotte Grønberg.

Gennem de sidste 20 år har jeg to gange oplevet at skulle finde en ny identitet. Første gang efter fejloperation i 2002, der gav mig kroniske smerter - det kostede mig mit job og mit sociale liv og i 2018, da jeg tog ansvaret for mine smerter og sagde farvel til min smertestillende medicin gennem 16 år. Begge gange oplevede jeg at skulle genopdage mig selv, og gennem denne proces mærkede jeg angsten komme snigende, hvilket var en ubegribelig og frygtindgydende følelse for mig. Jeg lærte at tøjle angsten, før den fik overtaget mit liv, mine tanker og mine handlinger. Derfor ved jeg, at det er muligt at få bedre styr på angsten.

Jeg er certificeret coach indenfor Positiv Psykologi og ledelse, og herudover er jeg certificeret protreptiker, hvilket giver mulighed for den gode og dybe filosofiske samtale.