



LAVT SELVÆRD

GRUPPER • INDIVIDUELT • KURSER • FOREDRAG

- Få effektive teknikker til at overvinde din usikkerhed

Lavt selvværd og manglende tiltro til egne evner, kan være meget smertefuldt. Måske sammenligner du konstant dig selv med andre, måske plages du af selvkritik og forsøger, som et resultat heraf, at være så fejlfri og perfekt som muligt. Ofte fører dette til endnu mere selvkritik, angst og en tilbageholdenhed i forhold til at gå efter det, du virkelig ønsker. Resultatet er, at du går glip af de muligheder livet tilbyder dig. Men der er hjælp at få!

Velkommen hos Psykolog Centrum

Hos Psykolog Centrum er vi optagede af at støtte mennesker, der ønsker at udvikle sig og bevæge sig i retning af det, der er vigtigt og har betydning for dem. Vi tilbyder konkrete teknikker til at håndtere usikkerheden.

Vi kan tilbyde både individuelle samtaler og støttende gruppesamtaler med fokus på selvværd. Udgangspunktet er mindfulness og den moderne kognitive adfærdsterapi Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Med mindfulness kan man lære at styre sin opmærksomhed, så man er endnu mere til stede lige nu og her. I ACT arbejder vi med de tanker og handlinger, der er med til at skabe og opretholde din usikkerhed samt hvordan du med selvaccept kan overvinde den.

Målet er, at hjælpe dig til at forfølge dine værdier med handlinger, der gør livet indholdsrigt og meningsfuldt for dig.

Henvendelse

Hvis ovenstående har vakt din interesse, er du velkommen til at kontakte os. Vores sekretær Bente træffes dagligt, på tlf. 63 11 14 40, mellem kl. 8.00 og kl. 13.00, eller du kan sende os en mail på: post@psykolog-centrum.dk.