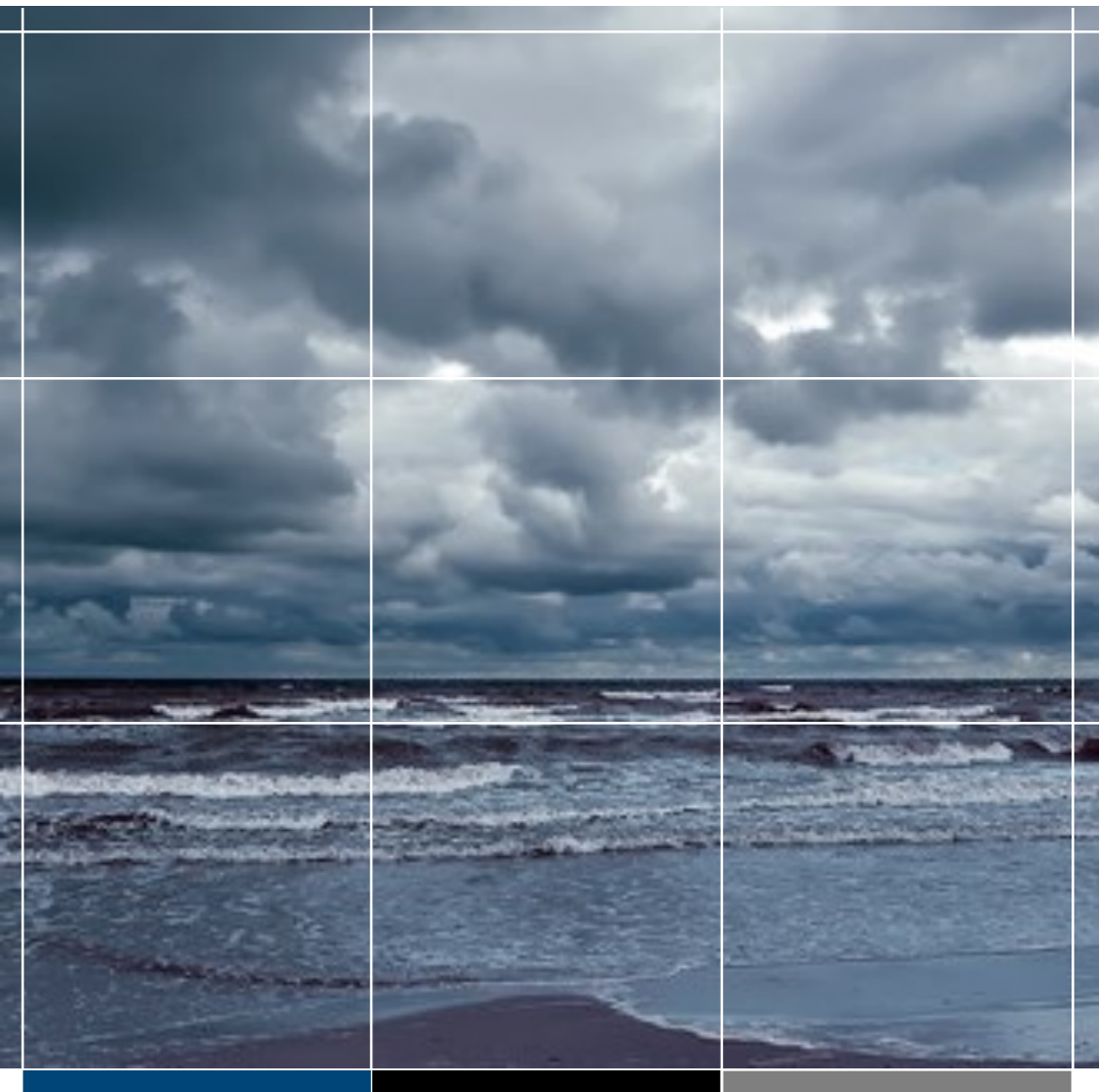


Individuelle samtaleforløb/Coaching



Tilbud til sygemeldte borgere i Skive Kommune
Sygedagpengeafdelingen

Liv forudsætter handling

Dine handlinger behøver ikke være perfekte

Det vigtigste er du handler



Hvis du er sygemeldt med stress, lettere depressioner og angst, eller du har brug for at få talt om din situation og det som fylder din sygdomsperiode, kan du tilbydes et samtaleforløb / coachingforløb ved Sarah A. Thorsen psykoterapeut MPF

Det kan være støttende samtaler, f.eks. I en periode, hvor du skal starte op i en praktik. Eller hvis du i lang tid har haft svært ved at styre tankerne og har brug for hjælp til at komme videre.

Samtaler der kan hjælpe dig med at klarlægge, hvad der virkelig er vigtigt og meningsfuldt i dit liv, - det vil sige, at du gennem samtaleforløbet får hjælp til klarlægge dine værdier, og bruge denne viden til at vejlede, inspirere og motivere dig til at sætte mål og få overskud til at ændre på fastlåst adfærd.

Min tilgang til Coaching og Samtaleforløb er baseret på ACT— Acceptance and Commitment terapi, som kan oversættes med accept og engagementsterapi.

ACT baseret på at motiverer og inspirere til at ændre på fastlåste handlemønstre, desuden handler det om at øve sig i at være til stede i det der er, med nærvær og opmærksomhed og opøve kompetencer i Mindfulness.

Det er overstående målsætning er at hjælpe sig til at få frigjort ressourcer der kan hjælpe dig tilbage på arbejdsmarkedet.

Et samtaleforløb strækker sig typisk over en periode på 3 - 12 sessioner.

Sagsbehandler henviser.

Id.: 1384197



Sygedagpengeafdelingen
Skive Kommune

Torvegade 10
7800 Skive
Tlf.: 9915 5734

[Www.jobcenterskive.dk](http://www.jobcenterskive.dk)