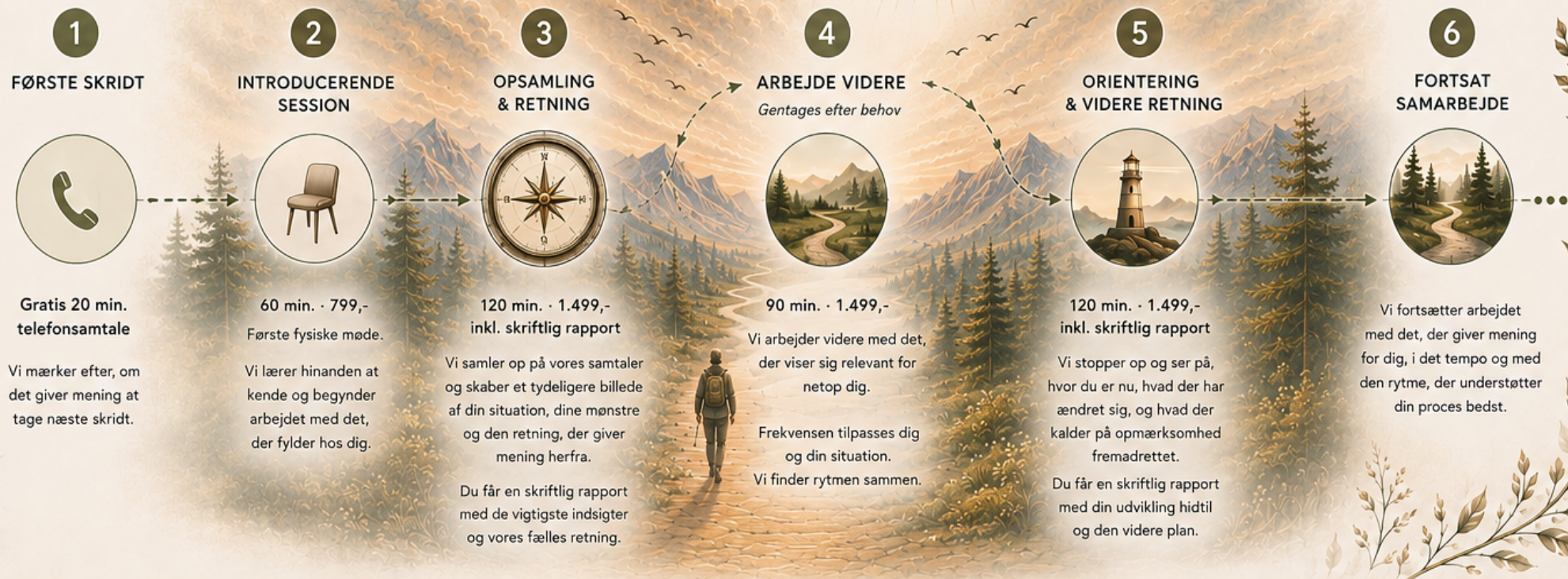


Roadmap - overordnet forløbsstruktur

En udviklingsproces med retning, rum til forandring og løbende orientering undervejs.

*Vi bevæger os fremad -
stopper op, orienterer os
og justerer retningen.*



VIGTIGT AT VIDE



Ingen fast pakke

Du binder dig ikke til et bestemt antal sessioner. Vi vurderer løbende, hvad der giver mening.



Frekvens

Vi tilpasser rytmen undervejs – nogle har brug for korte intervaller, andre mere tid mellem sessionerne.



Din proces

Forløbet tilpasses dig, din situation og det, der er vigtigst at arbejde med lige nu.



Målet

Ikke at komme et bestemt sted hen. Men at bevæge dig i en retning, der skaber mere frihed, ro og trivsel i dit liv.

LIVSKOMPASSET

1. Hvordan starter et forløb?

Et forløb begynder med en **gratis 20 minutters telefonsamtale**.

Her kan du fortælle lidt om dig og det, du står i, og jeg kan høre lidt mere om, hvad du søger hjælp til. Samtidig får du mulighed for at mærke, om det føles som det rigtige sted for dig at starte.

Hvis det giver mening for os begge, er næste skridt en **introducerende session på 60 minutter til 799 kr.**

Det er vores første fysiske møde, hvor vi lærer hinanden bedre at kende og begynder arbejdet med det, der fylder hos dig.

2. Hvordan er et forløb bygget op?

Jeg arbejder ud fra en overordnet struktur, men ikke med en fast pakke eller et på forhånd bestemt antal sessioner.

Efter den introducerende session følger **Opsamling & Retning** – en session på 120 minutter.

Her samler vi op på vores samtaler og skaber et tydeligere billede af din situation, dine mønstre og den retning, der giver mening herfra. Efterfølgende får du en **skriftlig rapport med de vigtigste indsigter og vores fælles retning**.

Derefter fortsætter vi typisk med sessioner på 90 minutter, hvor vi arbejder videre med det, der viser sig relevant for netop dig.

Undervejs stopper vi igen op ved **Orientering & Videre Retning**. Her ser vi på, hvor du er nu, hvad der har ændret sig, og hvad der kalder på opmærksomhed fremadrettet. Også her får du en skriftlig rapport over din udvikling og den videre retning.

3. Hvor mange sessioner skal jeg regne med?

Det kan jeg ikke fortælle dig på forhånd – og det er helt bevidst.

Du binder dig ikke til en bestemt pakke eller et bestemt antal sessioner.

Nogle mennesker har brug for relativt få sessioner. Andre har glæde af et længere samarbejde, hvor vi løbende arbejder med forskellige lag og områder af livet.

Derfor vurderer vi undervejs, hvad der giver mening.

Milepælene Opsamling & Retning og Orientering & Videre Retning fungerer netop som steder, hvor vi stopper op, orienterer os og vurderer den videre vej.

Forløbet skal passe til mennesket – ikke mennesket til forløbet.

4. Hvor ofte skal jeg komme?

Frekvensen tilpasses dig, din situation og det arbejde, vi er i gang med.

Nogle perioder kan det give mening med kortere intervaller mellem sessionerne. Andre gange er der brug for mere tid imellem, så erfaringer, kropslige reaktioner og nye indsigter kan nå at integrere sig i hverdagen.

Vi aftaler derfor løbende den rytme, der giver bedst mening.

Der er en struktur omkring processen, men også plads til, at processen udvikler sig.

Målet er ikke at komme hurtigt igennem et forløb eller nå et bestemt sted hen. Målet er, at arbejdet understøtter en bevægelse mod mere frihed, ro og trivsel i dit liv. 🌱