

ERHVERV

TILBYD dine medarbejdere samtaleterapi, som et personalegode og få mere arbejdsglæde og trivsel på arbejdspladsen.

Giv virksomheden mere tid og energi ved at outsource hele eller dele af HR funktion.

SOLMAND har lokaler til formålet. Alternativt kan det foregå på virksomheden, forudsat det er muligt at etablere et neutralt og trygt sted at være.

SAMTALETERAPI som et personalegode

Samtaleterapi med NLP teknikker, som et effektivt værktøj til forandringer.

Samtalen har fokus på medarbejderens situation. Vi arbejder med aktuelle udfordringer og personlige mål. Samtalerne gennemføres med henblik på større fleksibilitet og bedre samarbejde i arbejdsrelaterede situationer.

OUTSOURCING AF HR FUNKTION

Med en ekstern HR funktion opnås der en **neutral**, nærværende og kompetent håndtering af personalemæssige forhold.

- **Udviklingssamtaler (MUS-samtaler)**
- **Samtaleterapi / coaching**
- **De svære samtaler**
- **Sparring med ledelse**
- **Personalepolitik**

Løbende personalepleje i et uforpligtende miljø med medarbejderen i centrum.

Kontakt SOLMAND om mulige løsninger i forhold til jeres hverdag

KOMMUNIKATIONSHUSET SOLMAND

SOLMAND er for private og for erhverv

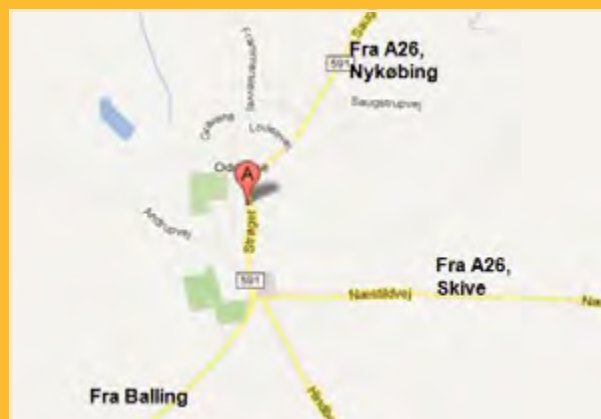
- Aktuelle og inspirerende **TEMAER**
- Effektive teknikker i aktive **WORKSHOPS**
- Styrkende og stabiliserende **PSYKOTERAPI**

På hjemmesiden www.solmand.dk kan du følge med i kommende events.

Kommunikationshuset SOLMAND har en praktisk og nærværende tilgang til kommunikation, med det formål at få virksomheder, teams og individuelle personer til, at skabe **varig balance og overskud i hverdagen**.

NLP PSYKOTERAPEUT® Henriette Solmand har mange års erfaring med udvikling af mennesker indenfor ledelse, HR og psykoterapi.

KOMMUNIKATIONSHUSET SOLMAND
Strøget 14, Oddense, 7860 Spøttrup



HR, Samtale Psykoterapi

Arbejder aktivt med

- **hvordan du fungerer**
- **hvordan du har det**
- **tanker og følelser**
- **overbevisninger**
- **uønskede reaktioner**



NLP PSYKOTERAPEUT®
Henriette Solmand

KOMMUNIKATIONSHUSET
SOLMAND

Strøget 14 · Oddense · 7860 Spøttrup · Mobil 2020 1375
mail@solmand.dk · www.solmand.dk

PRIVATE

TILBYDES samtaler og psykoterapi til at genfinde balancen i hverdagen

Hjælp dig selv med at få glæden tilbage, så trives du og får meget mere ud af hverdagen og livet generelt.

SAMTALE- OG PSYKOTERAPI

Samtalen har fokus på dig og de udfordringer, du gerne vil have det nemmere med.

Psykoterapi foregår i en fortrolig samtale med brug af NLP teknikker, som et effektivt værktøj til at arbejde med tanker, følelser, handlinger og kropslige reaktioner.

GØR BRUG AF SOLMAND til:

- opnå klarhed omkring aktuelle udfordringer
- få opdateret dine reaktionsmønstre
- få flere ressourcer i hverdagen
- få mere indsigt i dig selv
- finde / genfinde værdier i livet

TIDSBESTILLING:

Aftal nærmere på mobil 2020 1375 eller send en mail.

PSYKOTERAPI
et skridt i den rigtige retning

BALANCE – for private og for erhverv I HVERDAGEN

ENERGI OG OVERSKUD

For meget eller for lidt af det vi ønsker i livet, kan **skabe ubalance**. Vores energi og overskud forsvinder sammen med vores humør.

Vi kan blive in-effektive, ukoncentrerede, føle os stressede, for i sidste ende **at overreagere på simple ting**.

Vi fungerer kort sagt dårligere i privatlivet og i vores arbejde. Vi har brug for at finde eller genfinde nødvendige ressourcer for at kunne se vejen videre.

Gennem psykoterapi kan du opnå mere energi og mere overskud

STRESS

ANGST

PÅTAGET GLÆDE

OMSORG

Omsorg er vi gode til, når det gælder naboer, venner, familie og medmennesker. Det er naturligt for os at hjælpe andre. Til gengæld **nedprioriterer** vi ofte omsorg for os selv.

Omsorg for andre kan både være tærende og nærende. Når vi tager os af andre sætter vi os selv bagerst og nogle skjuler sig selv i omsorg for andre.

Egen omsorg er utrolig vigtig i processen for at være **den person**, man ønsker at være.

Gennem psykoterapi kan du lære at sørge for omsorg til dig selv

TRISTHED

VREDE

SORG

UTRYGHED