

Teenagercoaching



Du er teenager fra du er 13 -19 år. Det er årene hvor alt forandres.

Det er i disse år, du bevæger dig væk fra det velkendte barndommens land og frem imod det ukendte voksenliv. Det er både spændende og overvældende og langt fra nemt.

Der sker store følelsesmæssige og fysiske forandringer med dig, som du skal forholde dig til, men også samfundet byder på mange muligheder, som du skal forholde dig til – valg der skal træffes.

Allerede som begyndende teenager skal man forholde sig til, hvad man vil være senere i livet. Der skal tages stilling til uddannelse, venskaber, kærester, værdier og ideologier, alt imens ens krop forandrer sig, og man løsriver sig fra sine forældre og skaber sin egen identitet og liv.

Som teenager kan det være svært at tale med forældrene, vennerne eller de øvrige nære relationer, om ens begyndende seksualitet, ens usikkerhed og ens drømme for fremtiden.

Teenagercoaching kan hjælpe dig med:

- Forståelse af de fysiske og følelsesmæssige forandringer
- Selvværd og selvtillid
- Forældrerelation
- Kæresteproblematikker
- Seksualitet
- Afklaring af følelser
- Mobning

- Tristhed
- Stress
- Konflikter
- Sorg og krise
- Søvnproblemer
- Vrede
- Frustration
- Mangel på motivation og overskud
- Uddannelsesønsker og muligheder
- Eksamensangst
- Hjælp til afklaring og prioritering

Vigtigt:

Samtalerne mellem os er fortrolige, men er du under 18 år, skal der gives tilladelse fra en forældre eller værge.

Intro-samtalen på en halv time er gratis for nye klienter. Her kan du kan lære mig at kende og skitsere dit problem, mens jeg kan fortælle om mig selv og mine metoder. Sammen finder vi en plan for dit forløb.

[Book](#) en tid nu – du har intet at miste.