PRAKTISK

Første samtale er gratis

En uforpligtende "har vi kemi"-samtale på ca. 30 minutter, så du kan mærke, om forløbet er det rette for dig.

ENKELTTIME

350 kr.
inkl. moms

10 TIMER, BETALES FORUD

3.000 kr.
inkl. moms

Varighed: 6–12 samtaler à 60 min.

Frekvens: ca. hver 1–2 uge

Format: fysisk eller online

Betaling: MobilePay eller faktura

Aflysning: senest 24 timer før

Kørsel: 4,93 kr. pr. km inkl. moms

Mentorforløbet er ikke terapi og erstatter ikke behandling hos autoriserede fagpersoner. Hvis dine udfordringer kræver professionel hjælp, vil jeg altid anbefale dig videre til rette sted.

Hva' nu – samtalespillet

Et spil på nettet, der får unge og voksne til at tale sammen om det, der er svært. Fx forældre og unge omkring én skærm.

69 kr. pr. spil · 2–6 spillere · 7 dage

Læs mere og book en gratis samtale
holbek-consult.dk/mentorforloeb

Anders Holbek
kontakt@holbek-consult.dk · 23 72 80 08
Holbek-Consult · Guldregnalle 46, 6920 Videbæk · CVR 33789424

HOLBEK-CONSULT

HOLBEK-CONSULT

TIL UNGE OVER 16 OG FORÆLDRE



Har du brug for én at tale med?

En der lytter uden at dømme – og som hjælper dig med at finde retning og mening i dit liv.

Nogle gange skal der bare én til at sige: Du kan godt.

TIL DIG

Et skub videre – eller hjælp til at komme på fode

Når du skal videre

Du klarer dig, men mangler et skub.

· Afklaring af dine kompetencer, mål og ønsker.

· Valg af uddannelse og job – og mening i dine valg.

· At flytte hjemmefra og klare dig selv, også budget og økonomi.

· Mod til at prøve noget nyt.

Når du er gået i stå

Der er kommet rod i tingene. Du vil gerne op på fode igen.

· Mod til den svære samtale.

· Rod i økonomien eller gæld – og vejen op på fode igen.

· Relationer, konflikter og mønstre.

· Grænser, ansvar og trivsel, når hverdagen føles rodet eller tung.

Begge dele kræver mod. Det er det, vi arbejder med – i dit tempo.

HVEM ER JEG?

Det, der driver mig, er mennesker

Jeg tror, de fleste unge har brug for én voksen, der ser dem – ikke for det, de præsterer, men for den, de er.

Jeg er ikke psykolog, og jeg lover ingen hurtige løsninger. Til gengæld lover jeg ærlighed, nærvær og respekt.

Sådan foregår det

1. **Afklaring og tillid.** Vi lærer hinanden at kende og afstemmer forventninger. Der er intet pres for "rette svar".
2. **Udforskning.** Vi arbejder med de emner, du bringer, og undersøger, hvad der virkelig betyder noget for dig.
3. **Handling og afrunding.** Vi finder de første konkrete skridt, du kan tage – på dine egne præmisser.

Hvad kan du forvente?

Et fortroligt rum – alt, du deler, behandles med diskretion.

Fokus på dig – vi følger dit tempo og dine behov, ikke en fast dagsorden.

Ærlighed og nærvær – du får ærlige spørgsmål og perspektiver, ikke færdige svar.

Til forældre

Er du forælder til en ung over 16, kan du kontakte mig og høre, hvad et mentorforløb er. Selve samtalerne er mellem mig og den unge.