

Resonant Coaching med Pernille

Coaching er som en rejse, du foretager med mig som ledsager og guide, og med en destination du sætter. Resonant Coaching omfatter nysgerrighed over for det, der volder besvær i nutiden, som trækker spor tilbage i din fortid. Nu hvor vi gør klar til turen, eller her hvor du overvejer at rejse med mig, vil jeg gerne fortælle, hvad du kan forvente, og nævne nogle antagelser, som min coaching hviler på.

Mit grundlag for arbejdet:

- **Sikkerhed:** Vi kommer sandsynligvis ind på følsomme emner. Din følelsesmæssige tryghed og sikkerhed er afgørende for mig.
- **Fortrolighed:** Dine oplysninger er sikre hos mig. Selv det faktum, at vi har samtaler, er fortroligt fra min side. Jeg søger jævnligt professionel supervision; her bliver alle emner præsenteret i anonymiseret form.
- **Mening:** Jeg tror på at dine følelser og handlinger giver mening. Jeg er nysgerrig efter at forstå dig på dine egne betingelser og loyalt ledsage dig gennem det, du bringer frem.
- **Overensstemmelse:** Bæredygtige beslutninger træffes bedst, når der er overensstemmelse mellem krop, følelser og sind, foruden fortid og nutid. Jeg vil støtte dig til at nå til en oplevelse af overensstemmelse inden du træffer beslutninger.
- **Forbundethed:** Den herskende kultur prompter os til at stå stærkt og alene. Jeg tror på, at vi bliver mere robuste, når vi anerkender, at vi er vævet sammen med hinanden og alle levende væsener på denne jord. Vi holder hinandens hjerter og hjerner.
- **Ligeværd:** Alle mennesker er lige meget værd. Alt liv har værdi. Som en hvid, middelklasse, midaldrende kvinde ved jeg, at jeg har blinde vinkler. Jeg byder det velkommen, når jeg bliver gjort opmærksom på mine forudfattede holdninger og blinde pletter i mødet med andre.

Min rolle er at støtte dig så godt, jeg kan. Det foregår især gennem spørgsmål, der lader dig undersøge og reflektere ind i dit indre. Vi vil måske identificere dine værdier og dit hjertes længsler for at nå frøet i dig, der vil vokse. Ved både fysiske og virtuelle møder kan vi tage på tidsrejser sammen og frisætte de fragmenter af dig, der måtte være fanget i fortiden. Eller vi laver rollespil for at hele og forstå. Eller vi opløser de kontrakter, dit nervesystem har indgået, gennem ritualer.

Vi følger din dagsorden, ikke min. Gennem forskellige tilgange klarlægger vi, hvad der har betydning for dig, og hvad der står i vejen for det. Vi aftaler hvilke skridt, du vil tage for at komme tættere på det, du gerne vil, også når disse skridt er *ikke* at gå nogen steder, men at blive og *mærke* eller at finde ro i det, der *er*.

Hvis du på et hvilket som helst tidspunkt er utilpas med retningen af vores coachingsessioner eller ikke får det, du har brug for, så lad mig det vide, så vi kan tilpasse retningen eller afslutte dit forløb.

Som medlem af Den Internationale Coach Federation (ICF) overholder jeg [ICF's etiske retningslinjer](#), som bl.a. garanterer tryghed, ansvar og relevans fra min side.

Klient information – Personlige oplysninger

Fortroligt – kun jeg har adgang til at se dette, og det bliver slettet, når der er gået mere end et år fra vores seneste samtale.

Navn:	
Telefon:	
E-mail:	
Har du en profil på WhatsApp eller Messenger? (Hvis Zoom svigter)	
Firmanavn, -CVR og -adresse (kun hvis fakturaen skal stiles til en virksomhed):	
EAN-nr. (kun hvis offentlig virksomhed skal betale):	
Fødselsår:	
Navne på de vigtigste personer i dit liv – og kontaktinfo på én:	
Har du nogen kulturelle eller religiøse praksisser eller forhold jeg skal kende til, der kan have betydning for vores samtaler?	
Har du nogen særlig følsomhed, begrænsninger eller diagnoser, fx medicinske eller psykiatriske, som er relevante for vores arbejde?	
Er der andet, du gerne vil have jeg kender til? (kan uddybes under den første samtale)	

Vilkår og betingelser – alt det med småt.

Hvordan. Samtalerne foregår efter aftale ved fysisk møde efter aftale eller online. I bekræftelses- og påmindelsesbeskederne er et mødelink til Zoom angivet. Hvis Zoom ikke virker, ringer jeg dig op over Facetime, WhatsApp eller Messenger.

Hvor mange samtaler? Som standard foreslår jeg tre 60 minutters-samtaler den første måned, derefter to samtaler om måneden i nogle måneder, og derefter med gradvis længere intervaller i takt med at du internaliserer vores arbejde. Jeg foreslår, at du indstiller dig på minimum tre måneders coaching. Lad mig det vide, hvis du foretrækker andre måder at arbejde med mig på, det er jeg også åben overfor.

Booking. Vælg hvornår du vil mødes med mig på www.businessbyheart.as.me. Hvis du laver et login, er det virkelig nemt at gen-booke, ombooke og aflyse efter behov – aflysning dog med mindst 24 timers varsel. Senere aflysninger kan ske over SMS, og dem fakturerer jeg normalt ikke. Hvis du udebliver og ikke melder afbud, vil jeg normalt fakturere timen til fuld pris.

Notater og optagelser. Jeg tager notater i løbet af samtalerne og tilbyder at sende dig et billede af dem. Mine noter opbevares sikkert og bærer kun dit fornavn. Hvis du gerne vil have en lydoptagelse fra vores Zoom-møder, så lad mig det vide og jeg giver dig rettigheder til at optage på din enhed.

Kontakt. Du er velkommen til at kontakte mig over SMS eller email mellem vores møder, hvis du har spørgsmål, udfordringer eller noget, du vil fortælle mig. Begræns det venligst til 5-10 minutter hver gang. Det er en del af det forløb, du betaler for. Jeg svarer normalt samme dag og senest inden for 48 timer.

Pris og fakturering. Jeg tager 940 kr. pr. time, som faktureres i begyndelsen af den efterfølgende måned. Hvis fakturaen stiles til en momsregistreret virksomhed, lægges moms på. Du får 15 % rabat på et klippekort til 10 timer. Uforbrugte timer refunderes mod et gebyr på 150 kr.

Det vil jeg bede dig skrive under på:

- At jeg, Pernille Plantener, for at oppebære min certificering hos ICF, må indsende en liste over vores afholdte samtaler. ICF får ikke adgang til kontaktinfo, indhold eller metode.
- For at bekræfte, at vi er enige om begrænsningerne i dette arbejde, og for at beskytte dig, mig selv og coachingprofessionens omdømme, beder jeg dig læse nedenstående afsnit og bekræfte:

Ansvarsfraskrivelse. Dette arbejde er ikke psykoterapi og ikke en erstatning for det. Det er ment som undersøgelse af nutidige forhold, der undertiden trækker spor tilbage til oplevelser i fortiden; oplevelser, som kommer til at give mening som resultat af vores arbejde, og dermed gør din hjerne et rarere sted at leve. Hvis du har en psykiatrisk diagnose eller har overvejet selvmord, er dette arbejde ikke klinisk egnet til din situation og bør kun gennemføres, hvis du også er under en kvalificeret terapeuts behandling og har din psykiaters, psykologs eller psykoterapeuts accept til det.

Pernille Plantener, Resonant coach

Klient, dato og underskrift