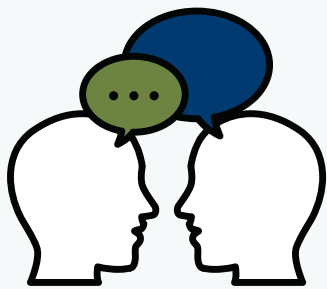


# Förebyggande och motiverande samtal för att hjälpa dig göra positiva förändringar



- Blir vardagsbekymmer svårare att hantera?
- Känner du ibland att du står och trampar på samma ställe?
- Hjälper inte de traditionella samtalsinsatser dig att göra förändringar?

## NOVOVIA ERBJUDER POSITIVA OCH PROFESSIONELLA TJÄNSTER FÖR ATT HJÄLPA DIG HANTERA LIVETS MEST UTMANANDE FRÅGOR.



Om du känner att du kört fast och behöver hjälp med att reda ut dina tankar, finns det en väg framåt. Mina tjänster är positiva, professionella och är utformade för att hjälpa dig ta itu med och ta kontroll över livets upp- och nedgångar. Enskilda samtal är konfidentiella och baseras på Motiverande samtal (MI) och Kognitivt beteendeterapi (KBT). Jag erbjuder ett förebyggande och motiverande förhållningssätt i mina samtal kring förändring, och ger dig praktiska verktyg för att uppnå långvarig förändring genom att öka din inre motivation.



"Jennifer är en varm person som utstrålar mycket positiv energi. Det är lätt att följa hennes arbetssätt och redan första sessionen gav mig många konkreta lösningar och nyttiga insikter"



## Vi erbjuder konfidentiella enskilda\* samtal baserade på MI och KBT som hjälper dig att ta tag i dina bekymmer snabbt och positivt

Lära-känna-samtal	Enskilda samtal	Samtalspaket
		
Ett 15 minuters samtal för att se om vi passar bra tillsammans.	Vi fokuserar på de positiva aspekterna i din nuvarande situation och hur dina tankar, känslor och beteenden påverkar dig.	Rekommenderat antal sessioner för att noggrant bemöta ett bekymmer och för att främja positiv beteendeförändring.
Kostnadsfritt	1 035 SEK per samtal	4 500 SEK för 5 samtal

\*Gruppsamtal finns vid behov.

### Samtal som fokuserar på DIG

Enskilda samtal är konfidentiella och baseras på Motiverande samtal (MI) och Kognitivt beteendeterapi (KBT) för att hjälpa dig övervinna allvarliga och vardagliga utmaningar. Alla samtal är personfokuserade, vilket betyder att DU (ditt perspektiv, dina åsikter, dina behov, dina önskemål och dina mål) alltid står i centrum.

Motiverande samtal (MI) är en evidensbaserad samtalsstil med över 40 års framgång. MI inkluderar personcentrerat och empatiskt lyssnande, samarbete och stöd för individens autonomi för att stärka en persons egen motivation för och åtagande till förändring.

KBT är en framgångsrik behandlingsmetod som fokuserar på hur en persons tankar, känslor och handlingar styr och påverkar varandra. KBT ser psykologiska problem som resultatet av ohjälpsamma tankemönster och/eller inlärd ohjälpsamma beteendemönster.



#### Vem är jag?

Jennifer Ollis Blomqvist, BSc, MSW, Kognitiv och beteendearikad coach, MI-tränare. Om du vill få mer information om NovoVia, mina erfarenheter eller för att boka ett lära-känna-samtal scanna gärna QR-koden.



**NovoVia är framkant när det gäller att använda MI för att främja välbefinnande i organisationer och hos individer.**