

Uddannelse

- Cand. pæd. psych.

Specialistuddannelse

- Psykoterapi

Autorisation og medlemskab

- Er offentlig autoriseret privat praktiserende psykolog.
- Ydernr. 721743
- Overenskomst med sygesikringen



- Dansk Psykolog Forening
- Børne- og familiepsykologisk Selskab
- Dansk Selskab for Klinisk Hypnose
- Psykologfagligt Selskab for Klinisk Hypnose

Konsultation efter aftale.

Dagkonsultation mandag, onsdag og fredag.
Aftenkonsultation tirsdag og torsdag.

Lørdag efter aftale.

Træffetid alle hverdage mellem 17.00 & 18.00
på tlf. 4054 6002/4582 6002.

Er jeg optaget af klienter kan du indtale besked på min tlf. svarer, og du vil efterfølgende blive kontaktet hurtigst muligt.

Du er også velkommen til at kontakte mig via e-mail: mc@psykologisk-raadgivning.dk

Profil - samtale & personlig rådgivning

“Glem ikke at elske dig selv”.

(Søren Kierkegaard)

Jeg arbejder ud fra en integrativ tilgang, hvilket betyder, at jeg søger at anlægge et helhedsyn gennem inddragelse af metoder der giver mening i forhold til den aktuelle problemstilling. Jeg er efteruddannet indenfor forskellige psykologiske teorier/retninger, hvilket betyder, at jeg kan trække på et bredt spektrum af metoder og teknikker afhængigt af problemet.

Hvordan kan man i et parforhold samarbejde omkring emner som børneopdragelse, kønsroller, fritid, arbejdsfordeling etc. i stedet for at modarbejde hinanden? Emner der ofte er aktuelle i parsamtaler.

Ved personlig rådgivning arbejdes der bl.a. med at lære at udtrykke følelser og løse konflikter, træffe valg og turde tage stilling.

Familiesamtaler tager udgangspunkt i eventuelle forstyrrelser i familiodynamikken og familien arbejder i fællesskab sammen med terapeuten på at løse problemerne.

Ildrætspsykologi er en hjælp til at få øje på negativ adfærd, der bremser en i at udnytte et potentiale fuldt ud. Tage stilling til den nye type problemer, de fleste idrætsudøvere fra tid til anden konfronteres med. F.eks. koncentrationsvanskeligheder, bekymring, dårlig evne til at slappe af, eller til at holde sig på toppen i pressede situationer.

Mental styrketræning: Hvordan vinder du flere sejre over hverdagens genvordigheder, så du kan blive mere effektiv, lykkeligere og sundere? Hvordan bliver du følelsesmæssigt stærkere, så du kan udnytte din stress til egen fordel? Hvordan kan du bruge dine følelser til at forstærke din præstationsevne? (Idrætspræstation, eksamen, jobsamtale, etc.)



Velkommen

**Til Psykologisk Rådgivning
v/autoriseret psykolog,
Michael Hedetoft Christoffersen.**



Hovedgaden 27,1 - 3460 Birkerød
Tlf: 4582 6002 - Mobil: 4054 6002
E-mail: mc@psykologisk-raadgivning.dk
www.psykologisk-raadgivning.dk

Hjælp til klienter

- Angst, fobi
- Aggression
- Alvorlig sygdom
- Depression
- Seksuelle overgreb
- Krise
- Mobning, chikane, trusler
- Parforhold
- Stress, udbrændthed
- Sorg
- Tvangsprægede tanker eller handlinger
- Usikkerhed, problemer med selvværd, ensomhed
- Vold, voldtægt
- Selvdestruktiv adfærd
- Arbejdsliv
- Familie, børn, unge
- Udviklingsforstyrrelser
- Flygtninge, indvandrere
- Hypnose

Hjælp til socialforvaltninger og/eller institutioner

- Statusbedømmelser
- Erklæringer
- Samtaler med personale
- Samtaler med klienter

Hjælp til virksomheder og arbejdspladser

- Afskedigelser - rådgivning i forbindelse med afskedigelser
- Coaching og supervision af enkelt individer eller grupper, samtaler med ledere om ledelse
- Kommunikation mellem ledelse og medarbejdere
- Kompetenceudvikling
- Konflikt håndtering, kriseforebyggelse og -beredskab
- Misbrug eller overforbrug af f.eks. alkohol, medicin eller andet
- Mobning, vold og trusler på arbejdspladsen
- Psykisk arbejdsmiljø
- Personaleudvikling, udviklings samtaler og personlig udvikling
- Stressforebyggelse og -håndtering
- Teambuilding og/eller udvikling af samarbejdsrelationer
- Udbrændthed

Andet

- Akut kriseterapi
- Konsultation i klientens hjem
- Konsultation på arbejdspladsen
- Modtager alle aldersgrupper

Antal deltagere i konsultation

- Individuel konsultation
- To-personers konsultation - f.eks. parterapi
- Familierapi

Nye klienter modtages

- Inden for få uger

Metode

- Psykoanalytisk terapi
- Narrativ terapi
- Psykodynamisk terapi
- Eksistentialistisk terapi
- Kognitiv terapi
- Hypnoterapi