



# Terapi

## **Parallelt med vores erhvervspsykologiske arbejde gennemfører vi terapeutiske samtaleforløb, individuelt eller som parterapi**

Forskellen mellem coaching og terapi er, at coaching sætter fokus på personens håndtering af sit job og øvrige arbejdsliv, mens terapi sætter fokus på selve personen og dennes livshistorie og følelsesliv.

Ofte vil udgangspunktet for terapi være eksistentielle problemer, humørsvingninger, livskriser eller samlivskriser, der giver personen et behov for at "arbejde med sig selv".

Varigheden af et samtaleforløb varierer meget fra person til person og afhængig af problemets omfang og karakter. Et samtaleforløb kan variere fra 5-6 samtaler, til forløb, der strækker sig over 1-2 år.

Frekvensen af samtaler fastlægges efter nærmere aftale, men vil typisk være ca. 1 gang om ugen, eller 1 gang hver 14. dag. Samtalehyppigheden vil typisk være højere i startfasen, end senere, hvor samtaler aftales med passende mellemrum.

**Samtaler gennemføres i henhold til retningslinjer udstukket af Dansk Psykologforening.**