



Center For Sexologisk Rådgivning

Den Personlige rejse

*Et hæfte til din personlige udvikling
Udarbejdet af Tanja Rahm*



Hæftet er en del af den personlige udvikling på uddannelsen til sexologisk rådgiver, ved Center For Sexologisk Rådgivning.

Hæftet er ment som et supplement til et individuelt terapeutisk forløb, med fokus på tanker, følelser, adfærd og livssituation.

*Hæftet er udarbejdet af Sexologisk rådgiver og forfatter
Tanja Rahm*

*Venlig hilsen
Tanja Rahm
Center For Sexologisk Rådgivning.*

Mål og vision

Center For Sexologisk Rådgivning blev grundlagt i 2009 af sexologisk rådgiver og forfatter Tanja Rahm, som i dag fungerer som centerleder.

Målet med centeret er, at uddanne og certificere fagligt kompetente sexologiske rådgivere og Parterapeuter, med henblik på det terapeutiske arbejde.

Et af de grundlæggende elementer på denne uddannelse er, at eleverne hver især skal have deltaget i et individuelt terapiforløb, med fokus på egne udviklingspunkter og med stor træning i det personlige arbejde, som venter forude.

Hæftet er en fast del af pensum på uddannelsen, og skal være udfyldt og udarbejdet, før eleven kan gå til skriftlig og mundtlig eksamen.

Hæftet tager udgangspunkt i den enkelte, og er beregnet som vejviser i det personlige arbejde, og som inspiration til det kommende arbejde som Sexologisk Rådgiver og parterapeut.

Det første hold Sexologiske Rådgivere blev uddannet i 2009, og der optages hver andet år 20 elever på uddannelsen til Sexologisk Rådgiver i henholdsvis Jylland og på Sjælland.

Visionen er, at uddanne kompetente rådgivere, med fokus på det hele menneske, som kan give en kompetent, saglig og faglig rådgivning, indenfor emnerne; kærlighed, seksualitet, parforhold og kommunikation.

Center For Sexologisk Rådgivning ønsker desuden at give eleverne de bedste redskaber til det terapeutiske arbejde, hvorfor uddannelsen er baseret på faglig og teoretisk undervisning, oplæg, gruppearbejde, træning af metode, præsentation, egenterapi, studiegrupper, træningsgrupper og studieture.

Hæftet er beregnet til, at du kan nedskrive alle dine tanker og følelser, samtidig med, at øvelser og refleksioner vil hjælpe dig med at pege på de udviklingspunkter, som du bør have fokus på, i selve egenterapien. Hæftet kommer til at præsentere hele dig, og vil støtte dig, i din personlige udvikling, på den rejse der venter dig, når du skal øge muligheden for, at leve præcis det liv du drømmer om.

Hvorfor sidder du med dette hæfte i hånden?

Nævn 5 stærke sider:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Nævn 5 svage sider:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Nævn 3 dårlige vaner:

1) _____

2) _____

3) _____

Hvordan kunne du tænke dig, at dit liv så ud om 5 år?

Hvad vil og kan du gøre, for at dit liv bliver som du ønsker det?

Hvordan er dine tanker om fortiden?

Hvordan er dine tanker om nutiden?

Hvordan er dine tanker om fremtiden?

Har du truffet valg i dit liv, som du har fortrudt? – Hvilke?

Da du var 10 år, hvad ville du så gerne være, når du blev stor?

Da du var 10, hvad skulle du da gøre, for at få opmærksomhed, kærlighed og anerkendelse:

Af din far:

Af din mor:

Billede af dig, da du var 10 år

Fotografi

Hvilke ordsprog eller læresætninger, kan du huske?

Hvad fik du at vide som barn om, hvordan du skulle opføre dig?

Hvad var konsekvensen hvis du ikke opførte dig som du skulle?

Hvad blev du kritiseret eller straffet for?

Hvad sagde folk, og hvad gjorde de, når du ikke kunne leve op til deres forventninger?

Tog du dengang nogle beslutninger om, hvordan du skulle opføre dig?

Hvad blev du som barn rost for?

Hvad skulle du gøre for at få varme og kærlighed?

Hvilke faste principper har du i dag for, hvordan du og andre mennesker skal opføre sig?
