



Erhvervscoach • Ledercoach

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) er en evidensbaseret psykologisk behandlingsform, der fokuserer på at hjælpe mennesker med at acceptere deres tanker og følelser frem for at bekæmpe dem. Målet er at øge psykisk fleksibilitet ved at lære at leve i overensstemmelse med ens værdier, selv når der opstår svære eller ubehagelige følelser. ACT kombinerer **mindfulness**-teknikker med adfærdsterapi og understreger handling baseret på personlige værdier i stedet for at blive fanget i forsøg på at kontrollere eller undgå negative tanker.

The Solution Circle er en enkel og hurtig problemløsningsmetode, der bruges i teams til at finde løsninger på udfordringer. Det er en struktureret samtaleproces, hvor en person præsenterer et problem, og gruppen hjælper med at generere idéer og løsninger. Fokus er på at skabe fremadrettede, handlingsorienterede forslag i en kort og effektiv session.