

Denne pressemeddelelse fremsendes som PDF og som Wordfil samt billeder vedhæftet.

Att: Kulturredaktionen

Coach og stresscoach hjælper med at finde balance i livet

På Gammelhavn i Vejle, modtager certificeret coach og stresscoach Lene Sørensen, alle, der af en eller anden grund har svært ved at få hverdagen til at hænge sammen. Hun hjælper folk med at finde frem til deres mål her i livet, og giver dem redskaberne til at opnå målene. Lene Sørensen er også foredragsholder, hvor hun med baggrund i sin uddannelse og egen erfaring med en kræftsygdom, gør opmærksom på de problemer, der ofte kommer i kølvandet på sygdom, og hvordan man kommer videre.

Coaching er hjælp til selv-hjælp! Dette er vigtigt at forstå, og pointeres kraftigt af Lene Sørensen, der i juli åbnede sin klinik Coach2Life på Gammelhavn i Vejle. Og navnet Coach2Life siger næsten sig selv. Her kan man få hjælp til at "coache" sig tilbage til livet, dvs. man får lært, hvordan man fremover håndterer problematiske sammenhænge i sit liv.

"Coaching handler om at finde ud af, hvad du vil, og hvad der forhindrer dig i at opnå det," siger Lene Sørensen, der er uddannet coach og stresscoach. "Det gælder også om at få folk til at se deres eget potentiale, og hjælpe dem til at gøre brug af det. Det er bl.a. dér jeg kommer ind i billedet."

Lene Sørensen hjælper også folk med at overkomme stress i en ofte fortravlet hverdag, hvor mange glemmer at stoppe op og passe på sig selv før det er for sent. "Man skal dog huske på, at der findes god og dårlig stress. Den kortvarige kan være god for kroppen, mens den langvarige stress er ødelæggende," siger Lene Sørensen, der opfordrer folk til at få bearbejdet stress før det udvikler sig til en reel depression.

Foredragsvirksomhed er en del af Coach2Life's virke

Lene vil fremover kunne hyres til at holde foredrag i små og lidt større sammenhænge,

voksenundervisningsinstitutioner, erhvervsvirksomheder, foreninger og private. Den røde tråd i hendes foredrag er den påvirkning, vi som mennesker ofte rammes af i forbindelse med sygdom og sorg. Her kan Lene gøre en forskel, dels på grund af hendes uddannelse og i særdeleshed på grund af hendes egne erfaringer med et sygdomsforløb. Lene har været kræftramt med et hårdt sygdomsforløb til følge. Her har hun som tusindvis af andre sygdomsramte oplevet et behandlingsforløb på et hospital med alt hvad dette indebærer. Et sådant forløb ender ofte ud i stressede situationer, fordi patienterne føler sig alene med uoverskuelige tanker og følelser. Der er med andre ord et hul, hvor muligheden for støtte og efterbehandling er begrænset fra det offentlige system. Ofte forbinder folk en kræftsygdom med en dødsdom – men i langt de fleste tilfælde går det dog heldigvis anderledes, men presset og følelserne i den første tid kan ingen løbe fra. Det er bl. a. her at Lene med sine foredrag kan være med til at åbne øjnene og se mulighederne for et godt liv fremover. Under hendes foredrag vil der være mulighed for individuelle dialoger, hvor hendes erfaring vil komme forsamlingen tilgode.

Se on-line brochure på www.coach2life.dk.

Lene Sørensen, privat, i afslappende omgivelser.

