

Välkommen till Psykologkonsult Ina Petterson!

Jag erbjuder kvalificerad psykologisk kompetens enligt KBT* och ACT** till individer och företag som vill och behöver utvecklas. Jag förmedlar verktyg, strategier och förhållningssätt som syftar till att skapa varaktigt friska, funktionella och effektiva individer och organisationer. I detta arbete fokuserar jag på att stärka klientens tro på sig själv och sin förmåga och inspirerar klienten till att våga ta viktiga steg i riktning att utnyttja sin fulla potential. Jag hjälper individen att utveckla egna verktyg som främjar långsiktig hälsa, livskraft och helhetsbalans.



**Välkommen
att kontakta mig:**

0738-358271

ina_p2003@yahoo.se

Jag erbjuder:

- 1. Psykologisk behandling för klienter med problematik avseende depression, smärta, stress, sömn, utmattning och/ eller ångest**
- 2. Livscoachning till människor som vill förändra sina liv eller som befinner sig i en livskris och behöver hjälp i processen att lära sig leva det liv de vill leva**
- 3. Metodutveckling via handledning**
- 4. Arbetslagsutveckling**
- 5. Stresshantering**
- 6. Förebyggande insatser med fokus på att identifiera och stärka hälsofrämjande faktorer**
- 7. Rehabiliteringsinsatser: motivationshöjande samtal, värderingsarbete, beteendearbete och färdighetsträning**
- 8. Chefscoachning: funktionellt ledarskap**

Motto:

*Långsiktigt hållbar utveckling
förutsätter
långsiktigt hållbara människor*

Företaget ägs och drivs av Ina Petterson. Hon är legitimerad psykolog sedan 1999 och grundläggande psykoterapeut (tidigare steg 1) inom KBT. Hon är också vidareutbildad inom ACT. Verksamheten är registrerad hos Socialstyrelsen och innehar patientförsäkring och FA-skattesedel.

*Kognitiv beteendeterapi

**Acceptance and Commitment Therapy. ACT är en modern vidareutveckling av beteendeterapi och syftar till att öka den psykologiska flexibiliteten vilket kan öka funktionsförmågan och skapa varaktiga beteendeförändringar. Ett förändrat förhållningssätt till sina besvär gör att klienten kan hantera sin situation på ett mer funktionellt sätt, agera målinriktat och känna en ökad tillfredsställelse i sitt liv.