



Eva Bonde – Din mentor ved Zmind

#### Hvad tilbydes?

- Vi mødes 2 timer/ugen som hjemmebesøg, eller "i marken" fx møder, eller gåture i naturen.
- Tidsbegrænset forløb med klare mål, og delmål.
- Tillid – og respekt
- Hjemmearbejde – lette visualiseringsøvelser
- Praktiske øvelser der udfordrer netop dine bekymringer. fx omkring fremmøde til træning, praktik, job eller lign.
- Coachende, kognitive samtaler med udgangspunkt i de praktiske øvelser/dit hjemmearbejde.
- Deltagelse ved opfølgingsmøder i det omfang det giver mening, og skaber mere sammenhæng for dig.
- Skriftlig dokumentation på udvikling til din sag.

## Hvem står bag?

### MENTOR Baggrund

Jeg hedder Eva Bonde. Jeg er født i 1976, og bosat ved Varde. Jeg er uddannet socialrådgiver, alkoholbehandler og hypnoterapeut. I dag er jeg selvstændig virksomhedsrettet mentor og terapeut.

Min passion som din mentor er, at se dig vinde over "angst for arbejdsliv", genfinde modet, og turde håbe på meningsfuldhed i både liv og arbejdsliv igen.

MENTOR V/ZMIND 

Eva Bonde  
Tlf: 41 66 34 28  
[eva@zmind.dk](mailto:eva@zmind.dk)  
[www.zmind.dk](http://www.zmind.dk)



DIN MENTOR VED  
STRESS, ANGST, DEPRESSION

EN DEL AF DIG VIL HELLERE END  
GERNE KLARE SIG SELV

EN ANDEN DEL AF DIG TØR IKKE  
ARBEJDSMARKEDET... ENDNU



### Hvad sker, når du tænker jobafklaring praktik eller job?

Lige her vil dine bekymrende tanker måske stå i kø. Måske føles det, som de tunge sten på stranden her, der står i vejen for dit mål langt ude i horisonten?

Det kan være din nattesøvn er påvirket, og negative, gentagne tanker tager over?

Måske er det dine tidligere erfaringer der fortæller dig, at "Det helt sikkert også vil gå galt denne gang"?

Det er vigtigt, at vi sammen finder ud af hvad det præcis er, der gælder for dig.

Igennem samtaler og øvelser finder vi vej og mod til at finde vej til nødvendig jobafklaring.

Ingen kender i morgen – Så al bekymring er "tro på at noget går galt" dog uden vished.

Fremtiden har selvfølgelig sten på din vej, men sjældent i den skala, som dine bekymringer fremstiller det.

Prøv bare at spørg dig selv, hvor stor en del af dine samlede bekymringstanker der faktisk går i opfyldelse?

Du har sikkert oplevet, at være bekymret for en situation, men reelt opleve noget andet, mere positivt i stedet? Prøv bare at mindes en konkret situation..

---

*"Eva er en motiverende ildsjæl, som møder alle med empati og forståelse. Hun evner at se bag om udfordringer og støtte og guide til personlig udvikling. Eva er god til at motivere til at finde den rette vej og derved overvinde udfordringer..."*

*Anja Højris, Varde Kommune*

---



### Mental forberedelse på praktik, afklaring og job

- Hvad betyder det reelt når din rådgiver fortæller, at din arbejdsevne skal udvikles i en virksomhedspraktik?
- Hvordan lykkes du med at "skrue ned" for bekymringstanker? Og hvordan kan du skrue op for mere positive (mindre detaljerede) forventninger?
- Hvordan føles det, når en arbejdsgiver anerkender dig for det du gør?

Mental forberedelse, og praktisk øvelse, er vejen frem, til at turde være dig, og handle på det, der er rigtigt for dig, i de rammer du skaber for dit liv.