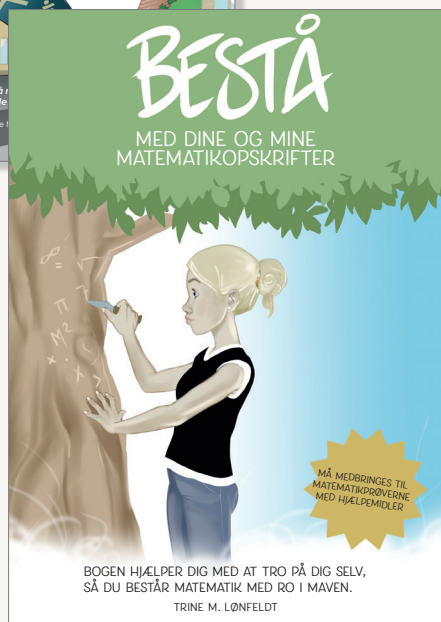


BØGER

– er relevante og populære. Med en fysisk bog er det lettere at huske og genfinde sin viden. Disse to matematikbøger er mit bud på solide værktøjer til grundskolen. Bøgerne egner sig både til elever, forældre og lærere.

“FORSTÅ MATEMATIK - på din måde” er en opslagsbog til mellemtrinnet.

“BESTÅ med dine og mine matematikopskrifter” er en formelsamling til udskoling.



DU FINDER MIG

– ved at læse mere på www.matematikboost.dk og www.trinelonfeldt.dk. På siderne finder du gratis viden og priser.

DU KONTAKTER MIG

– direkte via et skriv til: trinemlonfeldt@gmail.com eller ved at ringe eller sende en sms: **23 24 86 27**.

PÅ INSTAGRAM

– kan du følge med via [@matematikboost](https://www.instagram.com/matematikboost) og [@ungecoach_trinemlonfeldt](https://www.instagram.com/ungecoach_trinemlonfeldt)
Du er velkommen til at tagge mig.

PÅ FACEBOOK

– hedder fællesskaberne **MatematikBoost v. MatematikCoach Trine M. Lønfeldt** og **UngeCoach Trine M. Lønfeldt**
Jeg glæder mig til at se dit ansigt.



VIL DU GERNE TRO MERE PÅ DIG SELV?

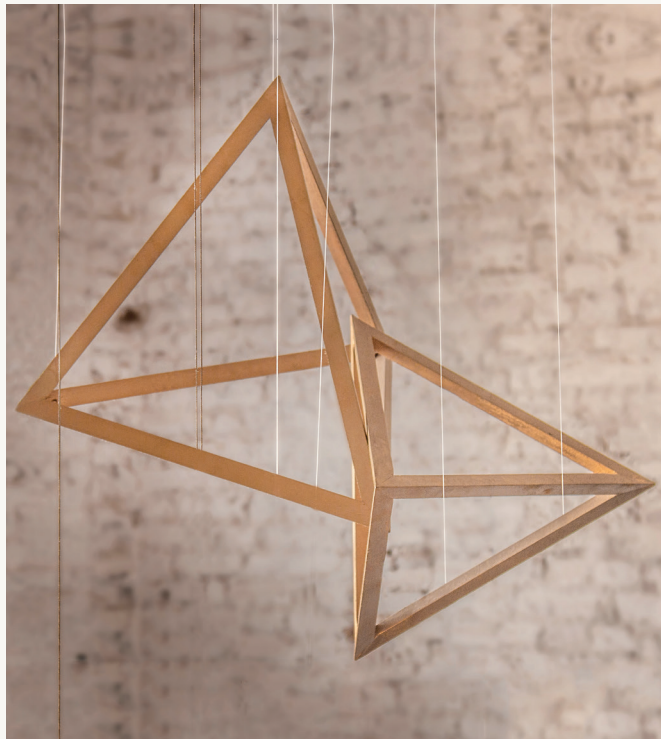
Trine M. Lønfeldt hjælper med coaching, matematik mm.

MIT NAVN

– er Trine M. Lønfeldt. Jeg har mange års erfaring med unge og relationer og ikke mindst matematik, coaching og salg. Jeg er uddannet lærer (fra Skårup Seminarium), coach (hos Sofia Manning) og mindfulness instruktør (hos Sussanne Wexø). Jeg har taget træningsmoduler indenfor emotionsfokuseret terapi (hos Jette Simon) og læst om og arbejdet intenst med metakognitiv terapi (Pia Callesen). Jeg elsker naturen, nyder at lytte til musik, går helst 7.000 skridt hver dag og manifesterer hver aften taknemmelighed.



“Jeg har mange års erfaring med unge og relationer og ikke mindst matematik, coaching og salg.”



MATEMATIKBOOST

– er privatundervisning i matematik for børn og unge, der går i grundskolen. MatematikBoost er én-til-én-relation og 100% individuelt tilpasset. Fokus er et fagligt og mentalt løft i matematik samt et rart og trygt læringsrum med plads til at være dig selv. Jeg hjælper med forklaringer og forståelse, uanset om du er ordblind, højt begavet, umotiveret, ikke tør række hånden op eller oplever andre bensespænd. Matematik-Boost er til dig, der ønsker at stå fagligt stærkere og rykke dig derfra, hvor du er nu. Alle kan blive gode til matematik - svaret ligger i relationen.

MATEMATIKCOACHING

– er en samtalemetode, der styrker dit selvværd - og tro på dig selv - i matematik. Vi møder hinanden i et fortroligt én-til-én-rum enten online eller ansigt til ansigt. Vi får øje på det bøvle, der er omkring matematikken og kaster samtidig lys på mulige forandringer og nye tiltag. Jeg kan hjælpe, hvis du hader matematik, græder over lektier, har opgivet, føler dig usikker, er nervøs for at blive spurgt eller aldrig rigtig er glad for matematik. Med MatematikCoaching bliver du selvsikker og selvkørende.

UNGECOACHING

– er en fortrolig én-til-én-samtale med en voksen, der ikke er familie- eller skolerelateret til dig. Du kan have gavn af ungecoaching, hvis du kender til dilemmaer som perfektionisme, ubeslutsomhed, ensomhed, tanker ala “jeg er ikke god nok”, usikkerhed, manglende mod og/eller glæde, kropslig uro, svært ved at sige fra, manglende tro på dig selv, kærestesorger, svære uddannelsesvalg, konflikter med forældre eller har andre udfordringer i ungdomslivet. UngeCoaching vil føles som en normal samtale, hvor jeg stiller spørgsmål ud fra en anerkendt og effektiv 6-trins-model.

MINDFULNESS

– er til dig, der vil lære at være mere nærværende og til stede i nuet. Mindfulness lærer du ved at træne og øve, så du altid kan hente roen, når behovet er der. Du lærer at stoppe tankemylderet, berolige de kropslige symptomer og trække vejret hensigtsmæssigt, så din hjerne kan tænke klart. Mindfulness er effektivt, hvis du gerne vil slappe mere af i kroppen, slippe de katastrofale tanker, finde ro i en travl hverdag, bekymre dig mindre, koncentrere dig bedre og opleve et tiltrængt pusterum. Jeg guider dig, og du kan intet gøre forkert. Du skal blot være lige præcis, som du er.

FORÆLDRESPARRING

– er dit sted, hvor du kan få luft. Har du en teenager, du ikke altid forstår, kan det være rart med en fortrolig én-til-én-sparring. Som forældre er vi af og til bekymrede og kan falde i fældnen, hvor vi forsøger at fikse vores børn. Med forældresparring lærer du at mentalisere hensigtsmæssigt, når du oplever gnidninger med din teenager. Forældresparring støtter dig i, hvordan du hjælper dit barn bedst, så I bevarer en tæt, kærlig og omsorgsfuld relation.

FÅ HJÆLP TIL AT STARTE SELVSTÆNDIGT

– er til dig, der starter som selvstændig - eller allerede er startet. Med den japanske filosofi IKIGAI hjælper jeg dig med at skabe et langt arbejdsliv, hvor du føler dig glad, tilfreds, komfortabel og værdifuld. Kom godt fra start, så du skaber en stærk og sund kerne og et solidt fundament i din virksomhed. Vi kan arbejde konkret med din målgruppe, snakke salg og markedsføring og/eller komme nærmere dine mål og drømme samt hvad der motiverer dig. Vi arbejder også med dine værdier - hvis du har lyst?