



Birgitte Jepsen gik ned med stress for 12 år siden, og det blev startskuddet til den selvstændige virksomhed, der i dag rummer 12 ansatte. Hun er professionel coach og lever af at uddanne andre. FOTO: ERHST WINCKELMANN

# Jeg kan hjælpe alle med alt

**COACH:** Mange virksomheder får hjælp af en coach, når der er konflikter eller stress på arbejdspladsen. Birgitte Jepsen har stor succes med sit firma Asept, der nu åbner afdeling nummer fem i Danmark.

af Charlotte Ellsø  
Tlf. 7332 5007, [cei@jvdk](mailto:cei@jvdk)

**KOLLUND:** En direktør ringer. Han har det skidt, for han har ikke sovet ordentligt i to måneder. Birgitte Jepsen tager en samtale med ham på et par timer – samme aften sover han som et lille barn, og der har ikke været problemer siden.

Det er et eksempel fra det virkelige liv på, hvordan Birgitte Jepsen som professionel coach kan hjælpe et andet menneske. Et job hun har haft i mange år – siden hun blev selvstændig psykolog for 12 år siden.

– Førhen hed man ikke coach, men supervisor, og det er det, jeg lever af i dag. Men det meste af min tid går efterhånden med at uddanne andre efter mit eget koncept, siger Birgitte Jepsen, hvis firma hedder Asept.

*” Det er frygteligt på nogle arbejdspladser i dag. Folk hungre efter ro, men effektivitet er et modeord, og der er store forventninger hele tiden.*

Birgitte Jepsen, Asept

Hun har 12 ansatte coaches, og opgaverne ligger for det meste i virksomheder. Og for det meste er stress kodeordet.

– Det er frygteligt på nogle arbejdspladser i dag. Folk hungre efter ro, men effektivitet er et modeord, og der er store forventninger hele tiden, siger Birgitte Jepsen.

Hun gik selv ned med stress for 12 år siden, og så tog hun springet til at blive selvstændig. Som mor til tre prioriterede hun tiden med familien højest, og som selv-

stændig kan man tage fri på fødselsdage og i børnenes ferier.

## Få øjenkontakt

Og netop prioriteringen er en vigtig del i hendes arbejde som coach. Hun oplever nemlig ofte folk, der siger, at de ikke har tid til det ene eller andet – men det handler alt sammen om prioritering.

– Mange steder er der små konflikter, men folk har ikke overskud til at rydde op i dem. At der ikke er tid til at spørge til hinanden – at man ikke er til stede for hinanden. Vi er ikke længere kolleger, men ansatte, og det kan ændres ved at prioritere en smule anderledes. Jeg siger ikke, at man skal sidde og snakke

sammen i timevis, men stop op et øjeblik og få øjenkontakt, siger Birgitte Jepsen.

Når hun er rundt som coach, instruerer hun ikke folk i, hvad de skal gøre. Så står de af. Men hun får dem til at definere den drøm eller ønske, de har.

– Min opgave er at få dem til at åbne op for det, de er frustreret over. Der er ikke problemer, men drømme, der ikke er opfyldt, og jeg kan hjælpe alle med alt, siger Birgitte Jepsen.

Det meste af hendes tid går med at uddanne andre til coach – det er simpelt hen ikke tid til meget mere. Om hun selv bliver stresset?

– Aldrig, lyder det klippefast.

## FAKTA

### AXEPT

Asept blev etableret i 1994 af Birgitte Jepsen i Kollund. Siden har hun åbnet afdelinger i Århus, Fredericia og Birkerød, og nu er også Nyborg kommet på virksomhedens landkort. Læs mere på [www.asept.dk](http://www.asept.dk)

### UDDANNELSEN

Uddannelsen til coach tager 17 dage – spredt i flere moduler over et år. Imellem modulerne træner man coachfunktionen, og det hele sluttet af med en eksamen, hvor man får sin certificering. Et uddannelsesforløb koster mellem 32.900 og 35.900 kroner eksklusive moms.

Hvert år uddanner Asept mellem 200 og 300 coaches – de fleste er virksomhedsledere eller ansatte, men der er også folk, der vælger at uddanne sig til coach for at leve af det.

### BOG PÅ GADEN

I april udgiver Birgitte Jepsen bogen »Coaching – den effektive kommunikation«. Den udgives på eget forlag og vil blive brugt i uddannelsesforløbet.

## Bolig søges

Nedlagt landbrug/hus søges, af roligt par til leje. Husleje max 6000,- excl. forbrug. Evt. med forkøbsret. Mellem: Kolding - Aabenraa. Tlf. 2342 4894