

Metakognitiv stresscoaching

Effektiv stressbehandling

- stop bekymringerne & stop stress

Banebrydende forskning siger, at den største kilde til stress er overtænkning, bekymring og konstant fokus på mulige "trusler" i privat- eller arbejdslivet.

Føler du dig stresset?

Oplever du, at det er svært at holde fokus og koncentrere dig, fordi dine tanker kører i ring? Føler du dig drænet og uden overskud til det, du plejer? Mærker du, at dit humør er påvirket?

Vidste du, at det er muligt at genvinde kontrollen over din opmærksomhed, så bekymringerne ikke har kontrol over dig, din tilstand, dit humør og din adfærd?

I et metakognitiv forløb hos Coachingzonen lærer du at:

- Forstå sammenhængen mellem tanker, følelser, kropsreaktioner og adfærd
- Skabe bevidsthed om de tanker, der trigger dine bekymringer og stressreaktioner
- Reducere den tid, du bruger på at bekymre dig
- Tage kontrol over din opmærksomhed, så den ikke længere er fikseret på bekymringer
- Installere en STOP knap, så du kommer ud af bekymringscentrifugen

Gennem forløbet får du værktøjer og øvelser, der hjælper dig til at få kontrol over din opmærksomhed - og genvinde energi og overskud.

Stop bekymringerne - og du stopper stress

Metoden og de værktøjer, du får, er så effektive, at du efter blot få samtaler vil mærke en ændring i din tilstand og dine handlemønstre, fx ved at du proaktivt:

- Afgrænser tidsrummet med bekymringstanker
- Flytter fokus til det, der sker i livet - uden for dit hoved
- Træffer hurtigere beslutninger og handler på tingene - uanset tankernes dagsform

Du kan bestille enkeltstående samtaler eller købe rabat-klippekort til et forløb. For de fleste er 5 klip nok til at stoppe stress.

Bekymringscentrifugen er en tidsrøver - stop den nu!

Mange mennesker har den overbevisning, at det er nødvendigt at bekymre sig - eller at det ligefrem nytter noget at bekymre sig.

Den slags overbevisninger fanger dig og holder dig fast i en slags bekymringscentrifuge. Den kan køre derudaf i én uendelighed - i minutter, timer, dage, uger eller måske månedsvis. Uden endestation - uden bremsepedal - uden en stop knap. Dét stjæler en masse af din tid og en bunke energi - uden at du kommer nogen vegne.



Bekymringer og stress

Ifølge banebrydende forskning er den største kilde til stress overtænkning, bekymring og konstant fokusering på mulige trusler i hverdagen - i privat- eller arbejdslivet. Når vi bruger mange timer dagligt på at spekulere og bekymre os, bliver energikontoen tappet - og livsglæden påvirket.

Alle mennesker har mange tanker! Hjerneforskere siger, at vi har et sted mellem 60.000 og 90.000 tanker om dagen. Størsteparten af dem er godt nok ubevidste, og kun ca. 10% af dem kommer op til overfladen; op i din bevidsthed.

Tag kontrollen over din opmærksomhed

Du kan på ingen måde styre hvad det er for tanker, der dukker op, og om de er positive eller negative. Men du styrer, om du giver en specifik tanke opmærksomhed eller ej. Giver du en negativ tanke særligt fokus, så kommer du ind i en slags bekymringscentrifuge, og du vil helt givet opleve, at din tilstand og dit humør bliver påvirket efter relativt kort tid. Kender du de der negative tanker, der ofte indledes med et: "Åh nej, hvad nu hvis...?"

På Coachingzonens website kan du læse hvad andre har fået ud af forløbet. Du kan også hente artikler om stress og bekymringer.

Din rådgiver

Alle forløb og sessions hos Coachingzonen gennemføres af stressekspert, Henriette Høeg. Hun er certificeret MINDStrain coach og metakognitiv stresscoach, og har mere end 12 års praksis erfaring. Henriette benytter værktøjer fra NLP, Positiv Psykologi, Kognitiv og Metakognitiv Psykologi.

Sessionerne afholdes hos Coachingzonen i Hillerød, Hvidovre, Valby og Frederiksberg, på din arbejdsplads eller pr. telefon.



Henriette Høeg

Certificeret stresscoach og -rådgiver