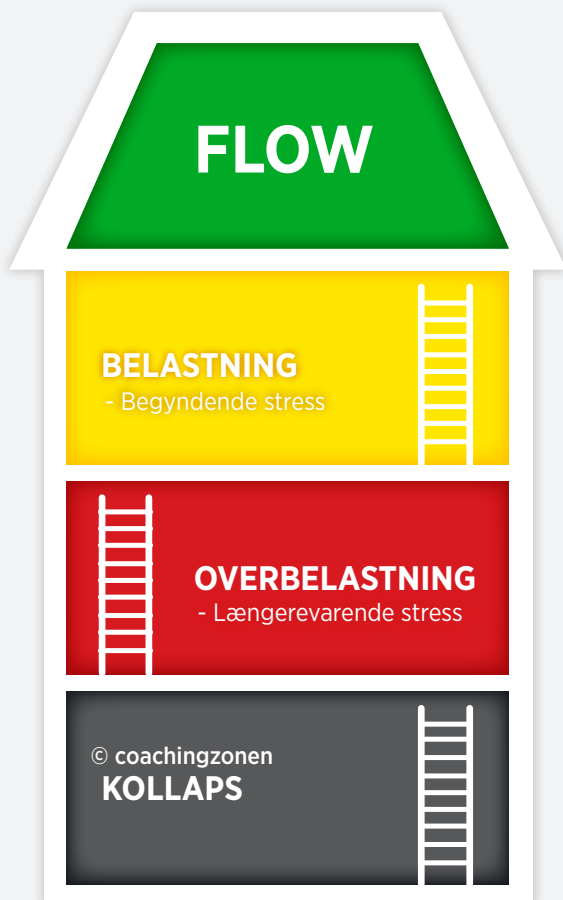


Stressbehandling



Professionelt coaching- og rådgivningsforløb



Coachingzonen tilbyder individuelle sessioner og forløb til dig, der er ude af balance og har symptomer på stress. Der er hjælp at hente uanset, om:

- Du oplever at være i en akut stresstilstand
- Du oplever at have været ude af balance i en længerevarende periode
- Du er sygemeldt og har brug for hjælp til at håndtere din situation
- Du er på vej tilbage til dit job, og har brug for værktøjer til at forebygge stress fremover

Signalerne fra din krop er helt naturlige, og de fortæller dig blot, at det er tid til at stoppe op. Det er vigtigt, at du lytter efter og gør noget ved din situation og tilstand nu, så det ikke eskalerer.

Med en målrettet indsats, er det muligt at lægge dine stresssymptomer ned og genskabe din balance fysisk og psykisk. Gør dig selv og dine omgivelser en tjeneste. Ræk ud efter professionel hjælp i tide.

Forløbets opbygning

Et individuelt forløb hos Coachingzonen tager udgangspunkt i din situation og din konkrete tilstand; belastningsgraden og dine symptomer. I løbet af forløbet lærer du bl.a. at:

- Afstresse din krop - og genskabe den naturlige balance i nervesystemet
- Mærke og lytte til din krops behov og signaler - og reagere på dem i tide
- Identificere årsager og triggere til din stressbelastning
- Se sammenhængen mellem dine tanker, følelser, krop og adfærd
- Implementere nye strategier og vaner, så du bevarer dit overskud og energi
- Tage ansvar for dig - og prioritere i overensstemmelse med dine værdier
- Skabe balance i hverdagen mellem arbejds- og privatliv
- Lægge en konkret plan for at komme tilbage til arbejdslivet, hvis du er sygemeldt
- Fastholde balancen og forebygge stress fremadrettet

Forløbets omfang

Den indledende session varer 90 minutter. På baggrund af din situation, dine symptomer, graden af din stressbelastning og tiden, din stress har stået på, lægges en bæredygtig plan for dit forløb. Efterfølgende sessioner varer max. 60 minutter.

Dit udbytte

Du kan ikke undgå at møde stress i livet, i fremtiden. Men forløbet lærer dig, hvordan du tager vare på dig og styrker din modstandskraft. Du får selvsigt, bevidsthed og værktøjer til at reagere og agere konstruktivt i stressende situationer. Du er i mål, når:

- Du formår at omsætte viden og værktøjer til praksis
- Du tager ansvar for dig og din trivsel
- Du er afstresset, symptomfri og i balance

“ ”

Jeg har haft den store glæde at opleve Henriette. Hun kan lytte, forstå og skubbe et fordrejet mindset tilbage i de rigtige riller. Positiv "nudging" med omsorg for menneskets trivsel. Jeg vil anbefale Henriette til alle, der har brug for at komme positivt videre..

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