

# Stresscoaching

## PERSONLIGT COACHINGFORLØB MED FOKUS PÅ DIG OG DIN STRESS

Usund stress over længere tid er skadeligt for dit helbred, og kan i værste fald give varige psykiske og fysiske mén. Ved at lære at afkode kroppens signaler, og identificere symptomerne på stress, bliver du mere bevidst om, hvad der stresser dig, og hvad du skal gøre for at undgå, at stresssituationen eskalerer.

### Målgruppe

Mentoriets stresscoaching er for dig, der allerede har oplevet den usunde stress tage overhånd, og som har brug for at finde fodfæstet igen og passe bedre på dig selv i fremtiden.

### Udbytte

Forløbet giver dig en grundlæggende viden om stress og dens skadelige virkninger. Du får afdækket, hvad der udløser stress hos dig, og hvordan du reagerer, når du er stresset. Du lærer at skelne mellem de forskellige stresssymptomer, at lytte til de advarselssignaler din krop giver dig og at håndtere stresskonflikter, når de opstår.

Gennem forløbet bliver du introduceret til teknikker til at håndtere din stress her og nu, og teknikker der forebygger usund stress i fremtiden - samt øger din livskvalitet.

### Indhold

- Konkret viden om stress
- Værktøjer til at håndtere stress
- Viden om din personlighedstype så du undgår at falde i stressfælden
- Indsigt, så du kan spotte dine alarmklokker i tide
- Nye strategier i forhold til dine handle-/tankemønstre
- Konkrete værktøjer til at håndtere din stress i fremtiden
- Din personlige handlingsplan

### Pris

Kontakt os for pris på telefon 2990 1178 eller 5373 6540 eller via kontaktformularen på [www.mentoriet.dk](http://www.mentoriet.dk)