

Stresscoaching

PERSONLIGT COACHINGFORLØB MED FOKUS PÅ DIG OG DIN STRESS

Er presset i hverdagen ved at tage overhånd? Har du svært ved at koncentrere dig? Glemmer du ofte ting? Og mister du let overblikket og bliver ked af det?

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 eskaleres.

Målgruppe

”Individuel stresshåndtering” 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. Og du lærer at skelne mellem de forskellige stresssymptomer, lytte til de advarselssignaler din krop giver dig og 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 og 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