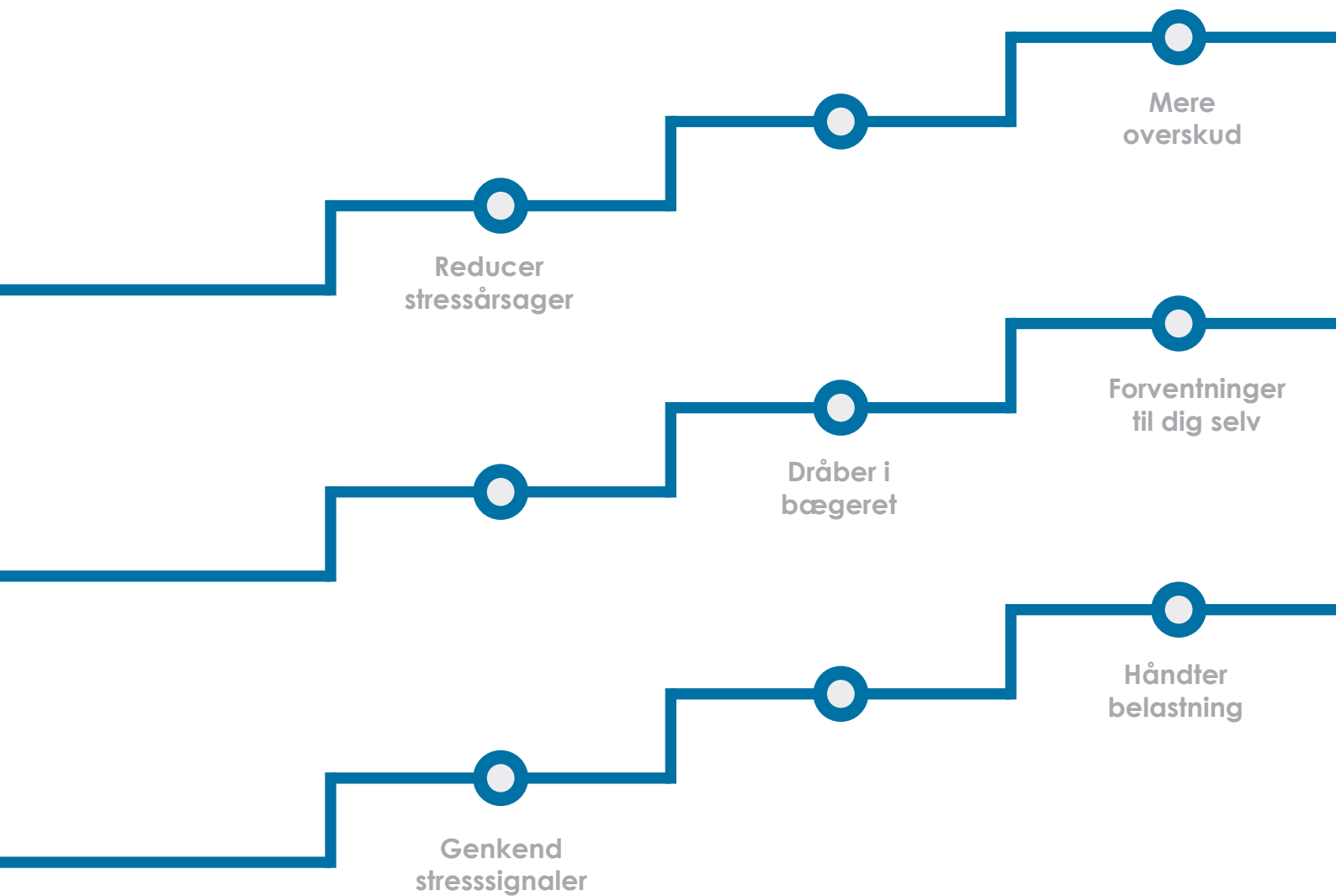


# Individuel stresscoaching



Et målrettet forløb på 8 sessioner,  
for både ledere og medarbejdere

# Individuel stresscoaching med fokus på information, refleksion og værktøjer

**Et stresscoachingforløb varer typisk 2-3 måneder.**

Fokuspunkter for de første 4 sessioner er:

- Kom godt i gang
- At være proaktiv
- Sæt tingene i perspektiv
- Tid, samt et liv i balance

Fokuspunkter for de næste 4 sessioner er:

- Pas på dig selv, en god hverdag
- Fremtidstanker
- Værdier i livet
- Forbliv afstresset i fremtiden

## Information

Informationsdelen indeholder fakta og viden om stress, forskellen på stresssymptomer og stressårsager. Hvis du er leder, taler vi også om ledelsestil og stress.

## Refleksion

Vi arbejder i forløbet med opgaver, som vil få dig til at reflektere over egen praksis, værdier og hvordan prioriteringerne er i dit arbejdsliv og dit privatliv. Det er her, informationen og værktøjerne gør sin gavn, især mellem sessionerne. Små skridt gør hele forskellen.

## Værktøjer

På forløbet får du en række værktøjer, der alle skal afprøves under forløbet. De er simple og lige til at gå til. Værktøjerne og opgaverne hjælper dig til en stressfri hverdag, og kan efterfølgende bruges efter forløbet.

Stresscoachingen varetages af Lotte Sligting Stannius, der er uddannet Master Stress Coach, har arbejdet med stresscoaching siden 2010 og har haft 50+ stressede igennem forløbet.