



Program i stresshantering

Jag erbjuder ett program i stresshantering som är unikt anpassat för dig och löper under 3 månader.

Jag riktar mig till dig som är eller är på väg mot en utmattning eller som känner sig stressad och inte upplever att du har balans i livet.

Varför är det bra att gå programmet?

Genom att gå programmet kommer du att få en **ökad kunskap om dig själv** och få verktyg i hur du kan leva ett mer balanserat liv.

Genom att belysa det man vill förändra och i min coaching få syn på det kan man också börja arbeta med att förändra eller se saker på ett annat sätt. Det i sin tur bidrar till att man börjar må bättre.

Du kommer också att få lära dig olika praktiska tekniker så som mindfulness-övningar och yoga-övningar.

Exempel på vad coachingen kan handla om:

- Verktøy for återhämtning
- Mindfulness-övningar
- Yoga-övningar
- Känslöhantering
- Hur du får en mer balanserad tillvaro
- Hur man planerar in sin återhämtning
- Struktur på vardagen/arbetsdagen
- Dina nära relationer, hur påverkar de dig?
- Vad mår du bra av?
- Vad mår du mindre bra av?
- Hur kan du tänka kring fysisk träning?
- Hur kan du tänka kring mental träning?
- Hur kan du hantera dagar då du är trött och energilös?
- Förändringsprocesser
- Din nya riktning/mål i livet

- Konfliktantering
- Prestationsbunden självkänsla
- Självmedkänsla och självtillit
- Andras dömande

Fördelen med att gå programmet

Vi börjar alltid med en kartläggning över vart du känner att du befinner dig just nu för att ta reda på vad vi ska jobba med. Utifrån det kommer ditt program att vara unikt anpassat för dig.

Genom att få verktyg och strategier över hur du kan må bättre nu och framöver skapar vi förutsättningarna till att du lever det liv du vill leva och att du inte blir utmattad eller upplever ohållbar stress igen.

Givetvis har jag tystnadsplikt.

Upplägg av programmet:

Pågår under ca 3 månader. Totalt 6 st samtal. Tider bokas in efterhand.

Efter varje samtal kommer du erhålla material utifrån det vi pratat om under samtalet. Det kan vara verktyg vi pratat om, tips på hur du kan förhålla dig till saker eller reflektionsfrågor.

Programmet kan du gå via telefon, online via zoom eller på plats i Karlskrona.

Kostnad:

2600kr (ex. moms) /månad, totalt 7800kr (ex. moms).

Kan vid begäran faktureras månadsvis.

Tänk på att du kan använda ditt eventuella friskvårdsbidrag.

Mer information eller anmälan?

Maila: martina@strongbase.se