

## Målgruppe:

Til dig der er sygemeldt med stress eller er i risiko for at blive de

Forløb: Dette tilbud indeholder 7 samtaler, hvor hver samtale varer omkring en time.

## Indhold:

Stresscoaching er en effektiv form for hjælp til både at afhjælpe stress og til at forebygge stress. Du kan for eksempel få hjælp til at få mere fysisk og psykisk overskud, til at finde og tackle stress symptomer og årsager.

Stresscoaching er meget mere end almindelig coaching eller terapi. F.eks. er rådgivning en vigtig komponent. I stresscoaching arbejder jeg både med afstresning, at give dig konkret redskaber til at få din hverdag til at fungere og at få et liv i balance. Du vil derfor få hjælp til at komme ovenpå igen og hjælp til at håndtere nuværende og fremtidig stress. Dette faciliterer jeg både med praktiske værktøjer og mentale værktøjer.

Mental aflastning, psykologisk træning af en fleksibel hjerne der kan aflæres uhensigtsmæssige rutiner og opbygge nye gavnlige coping strategier.

## Udbytte:

Du vil blive opmærksom på hvordan du passer på dig selv og tilrettelægger et hverdagsliv, hvor du oplever glæde og trivsel og indsigt i at bevare dette i en hektisk hverdag, hvor der skal jongleres med mange bolde og siges til og fra. Mange klienter oplever at finde deres egen indre kompas til at leve det liv der er tættest på det som er mest værdifuldt for dem.

Pris: 1000 kr. pr. samtale

# KIRK & GEJST

Find din gejst til at leve det liv du fortjener

Trine Kirk | 29643092  
info@kirkoggejst | kirkoggejst.dk