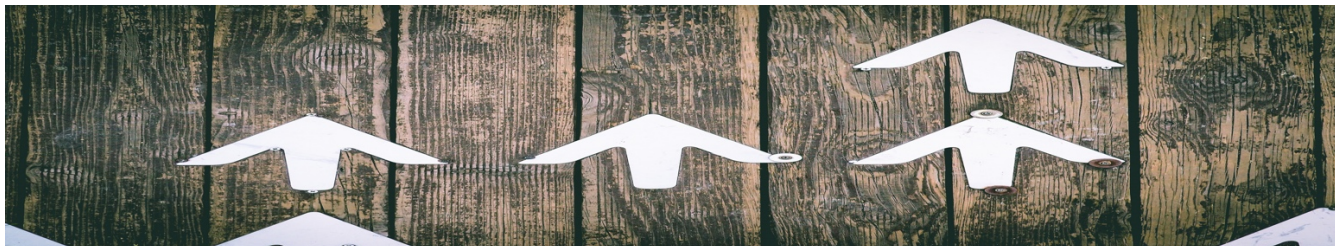


- Sover du dårligt om natten? Har du hukommelsesproblemer?
- Har du svært ved at koncentrere dig eller holde fokus på dine opgaver?
- Føler du dig lejlighedsvist eller ofte stresset?

Så vil et målrettet stress-coaching forløb kunne hjælpe dig!



## Et stress-rådgivningsforløb, der afstresser dig og forebygger stress

Med et stresscoaching-forløb får du værktøjer til at få stress ud af din krop, får klarlagt, hvad der forårsager din stress og hvordan du kan undgå og forebygge stress fremadrettet. Undervejs i forløbet bliver du fulgt tæt, og du vil blive klædt på til fremadrettet at takle og forebygge stress, så du både på kort og langt sigt vil opleve, at du får mere energi, overskud, flere ressourcer og bedre balance i dit liv.

Du lærer, hvordan du kan tænke og arbejde proaktivt, at sige til og fra, lærer at mærke dig selv, prioritere og vælge i overensstemmelse med dine egne værdier og mål, og du får en øget kropsbevidsthed, så du bliver opmærksom på dine stress-signaler og kan handle på det.



### Forløbet

Et stress-coaching forløb består af 7 samtaler med "hjemmearbejde" mellem hver session over en ca. 3 måneders periode. Forløbet er baseret på velaftestede og konkrete værktøjer og metoder, som har dokumenteret effekt samtidig med, at det målrettes netop din situation og behov. Du får udleveret materialer i form af relevant læsestof og konkrete arbejdsredskaber. Nogle af samtalerne kan gennemføres pr. telefon.

**Pris:** 6900 kr. ekskl. moms.

## Lidt om min baggrund

I kraft af min mangeårige erfaring fra forskellige virksomheder, HR- og ledelsespositioner samt min baggrund som eksamineret erhvervscoach og certificeret stress-coach giver jeg dig et effektivt, fokuseret og resultatskabende forløb. Jeg har omfattende erfaring med såvel organisatoriske som individuelle forandrings- og udviklingsprocesser og de vilkår og præmisser, der kan udfordre den enkelte i det krydspres, man kan opleve i hverdagen som leder eller engageret medarbejder. Og jeg ved hvor svært og samtidig vigtigt, det er at skabe balance mellem arbejds- og privatlivet og have både mentale og fysiske strategier og værktøjer til at afstresse, håndtere og forebygge stress. Se mere om min baggrund på LinkedIn.



## Kontakt mig

Ressourcer i Vækst | Lone Bekker | Mobil: 40 85 64 13 | Mail: lbh@dincoachpartner.dk | www.dincoachpartner.dk