

Livscoaching - Stress

Samtalsserien – Tio steg mot mindre stress

Som en start på samtalsserien om stress gör du webbenkäten Pass Profilen som bygger på frågor kring områdena; Privat, Arbete, Självkänsla och Stressymtom med tillvalsområdena Hälsvanor och Livsstil. Resultatet av enkäten följs upp vid det första samtalet då du får analysera din livs- och arbetssituation på ett nytt sätt och sätta mål för ditt antistressarbete. Samtalsserien fortsätter med arbete för en ökad förståelse av dina stressreaktioner, vad som utlöser dem och hur de påverkar dig i vardagen. Du får lära dig mer om t ex sömnens betydelse, att skapa balans, att kommunicera dina behov, att förändra tankar samt praktisk träning i avslappning och medveten närvaro.

I den individuella coachingen varvas teori och diskussion med praktiska övningar och hemuppgifter mellan tillfällena.

Syfte

- ◆ Få ökad självinsikt genom kartläggning av den egna profilen inom olika områden.
- ◆ Sätta mål för ditt antistressarbete.
- ◆ Göra en plan för aktivitet och återhämtning, testa nya beteenden och utvärdera.
- ◆ Underlätta för bättre sömn och en balanserad livsstil.
- ◆ Introducera övningar i avspänning och mindfulness.
- ◆ Förbättra kommunikationsförmågan om dig själv och dina behov.
- ◆ Lära dig att hålla förändringen vid liv och att hantera återfall och bakslag.

Vem

För enskilda individer och medarbetare oavsett yrke eller inriktning som önskar kraftfulla verktyg för personlig utveckling. Vid första tillfället tydliggörs individens målsättning.

Omfattning

Ett vanligt upplägg är 10 tillfällen, á 1,5 tim.

Plats

Den individuella coachingen genomförs i en för medarbetaren neutral lokal.