

I dag er stress en udfordring på de fleste danske arbejdspladser – går en medarbejder først helt ned med stress, og sygemeldes kan det være omkostningskrævende for både virksomheden og medarbejderen. Økonomisk, psykisk og socialt. Men stress kan forebygges, håndteres og afhjælpes.

Et stresscoaching forløb efter "Forebyg-stress"-metoden er den mest effektive måde at håndtere stress på. Metoden består af 7 samtaler fordelt over 2-3 måneder. Samtalekonceptet kan anvendes uanset om medarbejderen er på arbejde, er deltidssygemeldt eller fuldtidssygemeldt.

De 7 samtaler

- 1 Fokus er på at få stress ud af kroppen**
Den stressramte kommer i gang og føler der sker noget.
- 2 Der arbejdes med at agere og acceptere**
Mere proaktiv.
- 3 Der arbejdes med prioritering**
Opmærksomhed på tankemønstre.
- 4 Fokus på tid og balance i livet**
Hjælp til at holde fast i nye vaner og mønstre.
- 5 Work-life balance**
Den stressramte forholder sig til arbejdslivet.
- 6 Fremtiden**
Et nyt værdibaseret liv.
- 7 Forankring af nye vaner**
Nyt liv med mindre stress.

Der arbejdes gennem hele forløbet med en stressdagbog samt en række andre hjemmeopgaver – naturligvis under hensyntagen til den enkeltes ressourcer.

Stresscoaching forløbet kan gennemføres per telefon, online (Skype eller Messenger) eller i min virksomhed i Horsens. Der kan laves special aftaler om stresscoaching på arbejdspladsen eller andre lokationer. Forløbet koster 7.700,- kr. + moms.

Der er mulighed for tilkøb af en Stresshåndterings samtale med den stressramte medarbejders leder. Afsættet her er hvordan du som leder fremadrettet kan være med til at sikre mindre stress i din organisation – hvilke opgaver du som leder har i relation til at minimere stress på arbejdspladsen. Varighed ca. 1½ time.

Pris: 1.750,- kr. + moms

Kontakt mig for en uforpligtende samtale om, hvordan vi kan samarbejde.

Om Hanne Bundgaard & Co.

Mennesker og virksomheder har oftest et uforløst potentiale. Hos Hanne Bundgaard & Co. hjælper vi dig eller din virksomhed med at skabe indsigter, forandringer og resultater. Jeg har en passion for at hjælpe mennesker med at finde ressourcer og frigøre deres potentiale. At styrke livsglæde, mening og klarhed.

Jeg tilbyder coaching til private og virksomheder, 1:1 sparring, ledercoaching og har specialiseret mig i stresscoaching.

