

Uanset hvor langt du er gået ad en dårlig vej, så vend om!



1

Vejen ud af stress til ledere og medarbejdere

En stresscoach er til dig, der enten er ramt af stress eller ønsker at forebygge fremtidig stress.

Hjælp fra en certificeret stresscoach er den sikreste og mest effektive metode til håndtering af din situation, så du kommer ud af din stress.

Stresscoaching består af en kombination af samtaler med en stresscoach, effektive værktøjer og teknikker til at håndtere og forebygge stress.

2

Det vigtigste er at komme i gang:

Vi starter med en indledende samtale på telefon, hvor jeg spørger ind til dine situation.

Derefter finder vi en tid, så du kan komme i gang hurtigt med at blive afstresset.

Derefter er der 8 samtaler á 60 min. hen over 10-12 uger.

I starten ses vi en gang om ugen, derefter tilpasser vi det til hver 2. eller 3. uge.

Vi mødes i Lyngby eller over telefonen

Pris: 13.500 kr. + moms

Stress er ikke en sygdom

men en adfærd/kemi, kroppen sætter i gang under press. En slags turbo-lader der tilsætter ekstra kræfter, for at komme ud af en presset situation. Stress bliver til sygdomme, når vi ikke lærer at håndtere hverdagen og få afstresset.

Om det er konflikter eller for mange tanker og opgaver, er forskelligt. Det vigtigste er du vender om, hvis du er kommet ud af en dårlig vej.



IBEN BJERRING



24 44 35 86

Lyngby hovedgade 54a, 1.tv
2800 Kongens Lyngby

iben@ibenbjerring.dk