



Stresscoaching

- Er presset i din hverdag ved at tage overhånd?
- Har du svært ved at koncentrere dig?
- Føler du dig fanget i gamle mønstre?
- Mister du let overblikket?

Personligt stresscoachingforløb

Er du nået til det punkt, hvor du har brug for at få ændret uhensigtsmæssige handlingsmønstre og negative tanker og derved opnå større selvværd, selvaccept og glæde?

Så er der hjælp at hente i dette personlige coachingforløb, hvor du får professionel hjælp til at stoppe den negative udvikling, finde fodfæste igen og blive bedre til at håndtere uhensigtsmæssige situationer fremover.

Et personligt og individuelt stresscoachingforløb hjælper dig til at blive bedre til at træffe bevidste valg i dit liv.

På dit personlige stresscoachingforløb opnår du:

- Konkret viden om stress
- Effektive metoder til at forebygge og håndtere stress
- Indsigt, så du kan reagere på dine alarmklokker i tide
- At finde balancen mellem krav og ressourcer
- Nye strategier i forhold til dine handle- og tankemønstre
- Finde dine værdier
- Viden om din personlighedstype, så du undgår at falde i stressfælden
- Værktøjer til at planlægge og prioritere i dit privat- og arbejdsliv
- Konkrete værktøjer til at håndtere din stress i fremtiden
- En personlig handlingsplan, der hjælper dig på rette vej

Form

Et individuelt stresscoachingforløb hos **EduComp** er et intensivt og afklarende forløb, som bliver tilpasset dine udfordringer og fokuserer på din stresssituation, hvor der veksles mellem teoretiske og praktiske øvelser.

Vi tager udgangspunkt i den positive psykologi.



Kontakt os for pris og info på telefon 28 83 85 65
eller 26 17 28 49 eller via kontaktformularen på
educomp.dk



Varighed

Et coachingforløb anbefales at være på min. 5 sessioner over 3 - 5 måneder.

En coachingsession (1 klip) varer 60 minutter.

Klippekort er gældende i 12 måneder fra første coaching.