

Personligt stressbehandlingsforløb:

Formål: At kurere stress og blive i stand til at holde sig stress-fri ved hjælp af værktøjer og metoder.

Målgruppe: Personer med stress - både sygemeldte og ikke-sygemeldte.

Indhold og metode: Stressbehandlingsforløbet består af 3 faser:

1. Sænkning af stressniveauet:

Stressniveauet sænkes. Almindeligvis opleves stressniveauet allerede efter en uge væsentlig mindre.

2. Håndteringsfasen:

Den stressramte lærer sin stress og dens årsager at kende og får metoder og værktøjer til at håndtere og eliminere stressniveauet.

3. Forebyggelsesfasen:

Et mere generelt overblik over den stressramtes liv og hvordan det kan sikres, at stress ikke opstår igen. Det handler både om konkrete værktøjer til stressforebyggelse og om personlig udvikling generelt.

Forløbet består af en kombination af rådgivning/instruktion, coaching med udgangspunkt i kognitive, systemiske og nlp-værktøjer. I forløbet indgår - hvis relevant - tillige værktøjer mod angst og depressive tendenser.

Varighed: Typisk 7 konsultationer af en times varighed.

Pris: Kr. 900,00 plus moms pr. time
Kørsel: statens takst

Start: Efter aftale

Kontakt: **Jesper Lindebjerg**
Virksomhedskonsulent
Direkte tlf. 51 37 80 34
Mail: jl@csl-sjs.dk

Jeanette Rasmussen
Virksomhedskonsulent
Direkte tlf. 40 24 90 50
Mail: jr@csl-sjs.dk

Ruth Maltesen
Virksomhedskonsulent
Direkte tlf. 29 65 31 04
Mail: rm@csl-sjs.dk

