

# Coaching - Yoga Mindfulness



## Bliv stressfri på mindre end **10 uger**

Få et online modul **hver uge i 10 uger** med **podcast, artikel og en case**, som du kan spejle dig i. Hver uge er der en personlig opgave, som bringer dig videre hen imod at blive **stressfri**.

Du kommer til stresscoaching hos mig á 45 min. (i ulige modul-uger) og får telefonopringninger á 15 min. (i lige modul-uger), så **du er støttet hele vejen igennem forløbet**.

### **Forløbet vil styrke dig personligt og professionelt og give dig mere viden og indsigt i:**

- Fakta om stress, stress behandling og forebyggelse.
- Identificering af egen stress.
- Professionelle, personlige og private målsætninger.
- Konkrete personlige eller professionelle udfordringer.
- Konkrete handlingsplaner i forhold til forebyggelse af stress.
- Viden om kost, motion og søvnens betydning for øget velvære.

### **Min vision er:**

At hjælpe erhvervslivet med at forebygge stress og herved undgå dyre sygemeldinger.

At hjælpe ledere med den svære samtale og håndtere stress ramte medarbejdere.

At hjælpe de ansatte med at få en god balance mellem privat- og arbejdsliv.

*Online kurset er lavet af Stressambassadøren med den senest opdaterede forskning på stressområdet og 15 års erfaringer med stress behandling og forebyggelse.*

***Du vil udvikle dig personligt og få mere selvindsigt.  
Tage bedre hånd om dit personlige lederskab så dit liv bliver mere stressfrit.  
Få en mere balanceret hverdag og øge din kropsbevidsthed.***

