

Stresscoaching ved Erhvervscoach Gitte Olsen

Stresscoaching for medarbejdere og ledere

Stress er ikke for sjov.

Det påvirker kolleger, familien og ikke mindst den stressede selv.

De færreste kommer igennem uden hjælp, og jo før der sættes ind, jo kortere vil stressforløbet og en eventuelt sygemelding vare.

Jeg tager gerne mod stressede, der ikke har følt sig hjulpet i tidligere forløb.

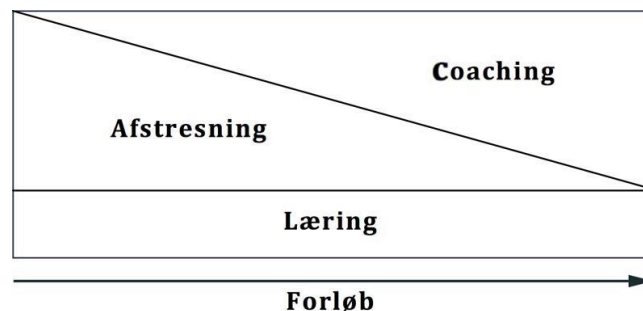


Behandling, håndtering og forebyggelse af stress

Stresscoaching er tilrettelagt, så vi først koncentrerer os om, at den stressede bliver stressfri.

Når overskuddet gradvist vender tilbage – og det gør det – flyttes fokus til almindelig coaching.

Her forankres de nye erkendelser og indsigter og forebygger, at stressen tager over igen.



Stresscoachingforløb:

Strækker sig som udgangspunkt over 8 sessioner.

For mange vil dette være tilstrækkeligt til at blive fri af stress og være i stand til at undgå stress fremover.

For nogle vil det være nødvendigt at supplere med ekstra sessioner, for enkelte vil det kunne gøres med færre sessioner.

Tidsbestilling:

Tlf.: 2020 9718

Mail: gitte@gitteolsen.dk