

## Stressbehandling

Gennem årene har jeg i min praksis som erhvervs- og stresscoach, og som rådgiver på Stresstelefonen, set en stigning i henvendelser fra både stressede ledere og stressede medarbejdere.

For flere gælder det, at det er ikke første gang, de er ramt af stress.

**En stressbehandling skal som hovedregel virke første gang.**

Dette kræver en stærk faglighed og brugbare metoder og redskaber. Jeg tager gerne imod stressramte, som ikke har følt sig hjulpet i tidligere forløb.



**Gitte Olsen**

Erhvervs- og stresscoach

### Stressbehandling

- **Først fokuserer vi på at komme ud af stresstilstanden - dernæst på de underliggende årsager**  
Det er første prioritet, at dit nervesystem kommer i ro, og du bliver stressfri... men det er ikke helt nok. For at forebygge tilbagefald, arbejder vi med de mønstre, der gør, at du overhører de signaler, kroppen har sendt gennem lang tid.  
Vi arbejder med værdier, personligt lederskab, grænser, selvværd og retning for dit fremtidige liv.
- **Du får konkrete metoder til brug både i forløbet og efter forløbets afslutning**  
Vi støder alle ind i vanskelige og sårbare situationer på vores livsvej. Du får konkrete metoder til at håndtere disse situationer. Du bruger dem undervejs, så de er lette for dig at anvende også efter forløbet.
- **Vi inddrager både hoved og krop**  
Du lærer din krops signaler at kende, og du får en forståelse af mekanismerne i stress. På den måde kan du nemmere koble årsagssammenhænge. Du bliver simpelthen klogere på dig selv og dine handlemuligheder.
- **Vi fokuserer på helheden – arbejdsliv og privatliv**  
Det er nødvendigt at se på hele mennesket, når det handler om stress. Uanset om stressen er aktiveret på arbejde eller privat, vil det påvirke begge dele.



Overvejer du et forløb til dig selv – eller måske til en medarbejder, kan du kontakte mig på:  
Tlf.: **2020 9718** / Mail: [gitte@gitteolsen.dk](mailto:gitte@gitteolsen.dk)

De mønstre og strategier, vi ubevidst udvikler gennem vores opvækst, påvirker måden, hvorpå vi indgår i relationer, og på hvordan vi håndterer konflikter, forandringer og andre arbejds- og livssituationer.

Derfor hører man ofte, at en krise, som f.eks. et stressnedbrud, potentielt indeholder en gave. Nemlig at man kommer ud på den anden side, klogere end man var før.

Det kræver, at man lærer sine mønstre at kende, så man kan indgå mere ligeværdigt og konstruktivt i samarbejdsrelationer og er bedre til at kommunikere, fordi man hviler stærkere i sit eget fundament.

Dette forudsætter, at du i behandlingen mødes af en stærk faglighed og brugbare redskaber.