



Psykoterapeut & Stresscoach
Charlotte Wittendorff

Et stresscoachingforløb er en investering i din medarbejder

Det kan være svært at definere, hvornår du er stresset. Ofte er det medarbejderen selv, der er den sidste, der opdager, at de har stress, og den pågældende medarbejder vil på dette tidspunkt sjældent have ressourcerne til at række ud efter eller finde den rette hjælp. Det er derfor altafgørende med social støtte fra leder, kolleger og en specialist i stresshåndtering.

Med mig på sidelinjen opnår den stressramte:

- Metoder til at afstresse kroppen og genoprette fysisk og psykisk balance
- Indsigt i egen stress og stressorer
- Konkrete værktøjer til at forebygge stress fremadrettet
- Redskaber til at prioritere og planlægge
- Nye vaner og tankemønstre til at fastholde balancen
- Glæde, energi og overskud
- En livsændrende proces og perspektiv

Virksomheden opnår:

- Forebyggelse af langvarigt sygefravær pga. stress og andre stressrelaterede sygdomme
- En medarbejder, der trives og er i balance
- En medarbejder, der er effektiv og producerer mere
- En medarbejder, der er bedre til at kommunikere tydeligt i forhold til ønsker og ressourcer
- En medarbejder, der kan bevare en tilknytning til arbejdspladsen, eller som vender hurtigere tilbage til arbejdet
- En medarbejder, der er mere knyttet til og stolt af sin arbejdsplads
- Bedre arbejdsmiljø og bedre trivsel generelt.

Virksomheden kan lægge ansvaret videre til en professionel og pålidelig tredje person, samtidig med at medarbejderen føler sig set og "passet på".

Det er samtidigt min erfaring, at samarbejdet kan videregive værdifuld viden og læring til virksomheden, som kan bidrage til at forbedre arbejdsmiljøet og dermed forebygge stress fremadrettet.

Mit intensive og effektive stresscoachingforløb består af:

- En afklarende screeningssamtale
- 7 1:1 stresscoachingsessioner – enten ved fremmøde eller online
- Bog og øvrige materialer
- 1 telefonisk opfølgningssamtale efter 3 måneder.

Alt dette til en værdi af

7.500,00 kr. ekskl. moms.

Stress har store menneskelige omkostninger for den berørte og store økonomiske omkostninger for den enkelte virksomhed. Hvad koster det jeres virksomhed, når virksomheden præsenteres for en sygemelding af 2 ugers varighed, 3 måneder, eller måske et helt år?

Forløbet er efterforsket og afprøvet via forskningsprojektet COPESTRESS, samt IBBIS. Forskningsprojektet viser, at stresscoaching, som tilbyder forskellige værktøjer til at håndtere hverdagen, ofte er mere effektivt end almindelig psykologhjælp. Resultaterne viser, at medarbejderne er dobbelt så hurtigt tilbage i arbejde. Du kan læse mere om projektet [her](#).

I er velkomne til at kontakte mig på mail Charlotte.w@live.dk for en uddybende samtale.