



Psykokoterapeut & Stresscoach
Charlotte Wittendorff

Giv dig selv et personligt, effektivt stresscoachingforløb

Stresscoaching er for dig, der ønsker at finde ind til den egentlige årsag til din stress, så du er sikker på, at du kender til dine egne stresssignaler, du ved hvad der er på spil og du ved, hvordan du kan håndtere det.

Du kan ikke undgå at blive udsat for stress fremadrettet, men du kan opnå større bevidsthed og dermed blive mere robust i forhold til stress.

Stresscoaching adskiller sig på mange væsentlige punkter fra traditionel coaching og terapi. Det er derfor vigtigt, at du vælger en coach med en særlig uddannelse i stresshåndtering.

I mit personlige stresscoachingforløb vil du opnå:

- Tryghed og forståelse for det, du gennemgår, da jeg selv har gået vejen
- Grundlæggende og nødvendig viden om stress og stressens dynamikker
- Din krop vil blive afstresset for til sidst at blive stressfri
- Du vil prioritere og passe på dig selv
- Du vil få opmærksomhed på din krop, så du kender signalerne for din stress
- Du vil blive bevidst om årsagerne til din stress
- Du lærer at forebygge fremtidige stresssymptomer
- Du lærer at håndtere tankemylder
- Du får konkrete værktøjer til prioritering og planlægning
- Du opnår større bevidsthed omkring din egen trivsel og ønsker for livet
- Du får de bedste muligheder for at opnå succes med et koncept, der er efterforsket og afprøvet
- Du får en bog udleveret, som forklarer meget af det, vi gennemgår i forløbet. Bogen har du til evigt eje, hvis du på et senere tidspunkt har brug for at repetere det, vi har været igennem, eller har brug for at komme tilbage på sporet igen, for det er jo det, forløbet handler om.

En investering for livet

Jeg har med succes haft adskillige kunder igennem mit personlige stresscoachingforløb, der tidligere har været igennem flere stressforløb og som har prøvet flere forskellige terapiformer.

Der kan være mange årsager til, at du rammes af stress og ofte er der flere årsager, der spiller ind samtidigt. Jeg er derfor meget passioneret omkring, at min hjælp til dig består i at finde ind til de bagvedliggende årsager, så du ikke blot får "tømt ud i dit bæger", men også formår, at bægeret ikke bliver så fyldt igen.

Så du kan gå fra et stressfyldt liv til et liv med stabilitet, indre ro og balance, bedre søvn, mere lyst og energi.

Et stresscoachingforløb er derfor måske den bedste investering, du kan give dig selv og dine nære.