



Stressmetoden A.K.T.I.V™

Ekspertmodellen til din vej ud af stress

Har du ligesom så mange andre fået stress? Føler du dig ofte stresset og har svært ved, at få din dagligdag til at hænge sammen? Har du svært ved at finde ro og nærvær? Er du sygemeldt med stress fra din arbejdsplads? Eller har du haft stress og er bange for, at det vil ske igen?

Så er du bestemt ikke alene. Mange mennesker har det ligesom dig, både kvinder og mænd. Det ved jeg fordi jeg som professionel stresscoach dagligt hjælper mange mennesker tilbage til et liv uden stress.

Det er ganske almindelige mennesker som dig og mig, der over en periode, kortere eller længere, har overset kroppens stresssignaler, og derfor er havnet i en situation med en middel eller alvorlig stressbelastning der gør, at de har brug for hjælp til at komme af med deres stress igen.

Stressmetoden AKTIV er en ekspertmodel til afhjælpning, forebyggelse og håndtering af stress.

Ekspertmodellen AKTIV er dels baseret på min ekspertviden gennem mit arbejde de sidste seks år, som professionel stresscoach og stressbehandler, hvor jeg har haft +2000 sessioner og hjulpet +300 mennesker tilbage til et liv uden stress. Og dels på min faglige viden og kunnen inden for stresshåndtering og stress.

Metoden er endvidere understøttet af forskningsbaseret viden og resultater i forhold til de mest effektive metoder til afhjælpning, forebyggelse og håndtering af stress.

Stressmetoden A.K.T.I.V™ - Ekspert modellen til din vej ud af stress



Effektivt og handlingsbaseret 1:1 Stresscoaching forløb

Stressmetoden A.K.T.I.V - Ekspertmodellen til din vej ud af stress



Stressmetoden A.K.T.I.V, der består af fem trin til et liv uden stress betyder, at du selv er en AKTIV del af din stresscoaching og stressbehandling.

Forstået på den måde, at du selv skal være en AKTIV deltager, når vi sammen arbejder henimod, at du får stressen ud af din krop, og lærer dig hvordan, du forebygger og håndterer fremtidig stress fra dit arbejdsliv og dit privatliv.

Efter afslutning af forløbet, skal du fortsat være AKTIV i forhold forebyggelse og håndtering af stress. Baseret ud fra de tillærte metoder og teknikker, samt de nye vaner og handlinger du får implementeret undervejs i forløbet. Herunder de erfaringer du selv vil gøre dig, i den tid vi arbejder sammen hen i mod, at du får et liv uden stress.





Sådan foregår dit personlige stress forløb i praksis

[Herunder kan du læse mere om de enkelte samtaler, og hvad de indeholder]

Generelle ting i forbindelse med dit stressforløb

Dit stress forløb er et Stresscoaching og stressbehandlingsforløb baseret på ekspertmodellen A.K.T.I.V., der består af 7 - 9 samtaler, fordelt over en periode på 12 uger.

I starten af dit stress forløb mødes vi ca. 1. gang om ugen, for senere i stress forløbet at mødes 1 gang hver 2. uge, afhængig af hvor alvorlig din stress er.

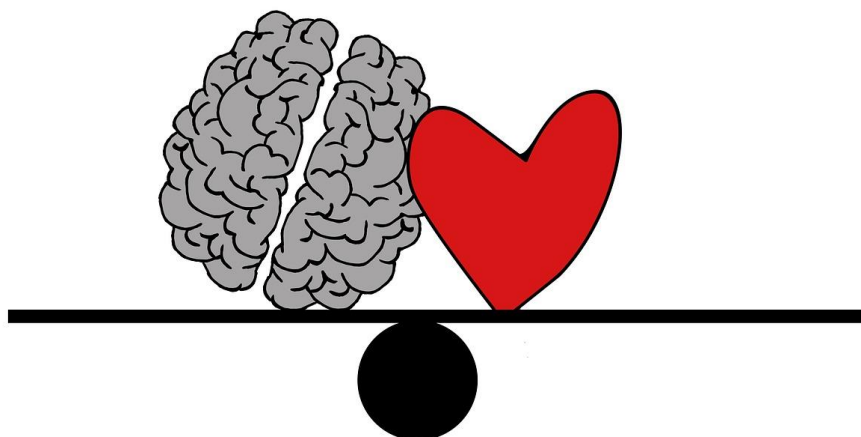
I starten af forløbet vil jeg have fokus på, at få dig afstresset samt fokus på, at lære dig hvad stress er, og hvordan du genkender dine egne stresssignaler, og kæder dem sammen med årsagerne til det der udløser dem.

Herudover vil jeg undervejs i forløbet lære dig, hvad du skal og kan gøre, for at håndtere og undgå fremtidige situationer, der kan udløse stress. Ligesom du vil lære hvordan du håndterer fremtidige stress situationer på en hensigtsmæssig måde.

Afhængig af hvad du kommer med, og hvad vi finder frem til undervejs i dit stress forløb, vil jeg også have fokus på, at få skabt ændringer på et dybere plan hos dig. Da det i mange tilfælde, er dine gamle og uhensigtsmæssige vaner, tanker, adfærd og overbevisninger, der er medvirkende årsager til den stress du oplever.

Når vi arbejder med, at få skabt de ændringer der skal til, så du kan leve et liv uden stress. vil jeg både anvende coachende og i nogle tilfælde terapeutiske metoder og teknikker, afhængig af hvilke ændringer vi skal arbejde med.

I slutningen af forløbet vil vi have fokus på dine værdier, (en ofte overset faktor i forbindelse med stress) samt hvordan du integrerer dem i dit liv. Så du kan afslutte dit stressforløb med de bedste forudsætninger for et stressfrit liv i mental og fysisk balance.





De vigtigste fordele i dit stresscoaching forløb

- ✓ Du bliver fulgt tæt af mig under hele forløbet.
- ✓ Du har mellem de enkelte samtaler altid mulighed for, at kontakte mig. Enten ved at ringe eller skrive til mig via e-mail eller sms.
- ✓ Jeg fastholder, vejleder og støtter dig mod et stressfrit liv.
- ✓ Du får et stressfrit liv.
- ✓ Du opnår mental, psykisk, social og fysisk balance.
- ✓ Du lærer hvordan du forebygger og håndterer fremtidig stress. Både i dit arbejdsliv og i dit privatliv.
- ✓ Evidensbaserede og gennemtestede metoder og teknikker
- ✓ Stressmetoden A.K.T.I.V.™ – Ekspertmodellen til din vej ud af stress



Røde stresssignaler = STOP

- Glemmer ting / Fraværende
- Eksem / sygdom forværres
- Uforklarlige smerter
- Mindre social
- Større forbrug af stimulanser
- Aggressiv
- Mave- / tarmproblemer
- Bødningsforstyrrelser

Gule stresssignaler = ADVARSEL

- Træthed
- Sover dårligt om natten
- Tænker hele tiden
- Uro i kroppen
- Indre modstand / modvilje
- Irritabel
- Trykken for brystet
- Lettere til tårer
- Indesluttet

Grønne Stresssignaler = OK

- Midlertidig hjertebanken
- Midlertidig rysten eller tics
- Sveder
- Tørhed i munden
- Sommerfugle i maven
- Knugen i maven / brystet
- Tissetrang
- Anspændthed



Samtale 1

[Afstressning - Mentalt og fysisk]

Du starter på din stressbehandling, og vi har i den første samtale fokus på, at påbegynde din afstresning.

Vi starter med en afklarende samtale og en planlægning af dit videre stress forløb. I den afklarende samtale finder vi ud af hvor stor din stressbelastning er, og hvilke grunde og årsager der er til din stress.

Herudover vurderer jeg, i samarbejde med dig, om en eventuel sygemelding fra din arbejdsplads er nødvendig, så du kan komme helt ud af din stress.

Det er meget individuelt fra person til person om en sygemelding er nødvendig og afhænger, udover din stressbelastning, af flere andre faktorer. Herunder længden af sygemeldingsperioden.

Det kan være ydre omstændigheder der stammer fra dit privatliv, dit arbejdsliv - hvad enten du er ansat eller selvstændig.

Eller det kan være indre omstændigheder forårsaget af dine egne bevidste og i høj grad ubevidste tanker. (50 % af alle stressårsager forårsages af vores egne tanker).

I mange tilfælde er det en kombination af både ydre og indre omstændigheder, der er årsag til stress.

Du får en grundlæggende viden om hvad stress er, og de første værktøjer til at påbegynde din afstresning.

Du får samtidig et effektivt værktøj, der lærer dig at blive opmærksom på dine stresssignaler og årsagerne til det der udløser dem.

De vigtigste fordele og udbytte af samtalen

- ✓ Du har taget det første skridt til at blive fri for stress
- ✓ Du bliver afklaret omkring din situation
- ✓ Du får en professionel vurdering af din nuværende stressbelastning
- ✓ Jeg vurderer, i samarbejde med dig, om en sygemelding fra din arbejdsplads er nødvendig i en periode. Dette kan være meget individuelt og afhænger af flere faktorer.
- ✓ Du får de første værktøjer til en stressfri tilværelse
- ✓ Du får et 360 graders eftersyn af dit liv, som det ser ud her og nu
- ✓ En følelse af at der sker noget
- ✓ Vi arbejder i de efterfølgende samtaler videre med din afstresning samt hvordan du forebygger og håndterer stress.



Samtale 2 og 3

[Kongruens – Kontakten til dig selv, din psyke, din krop, dit liv]

I samtale 2 og 3 har vi fokus på den videre afstresning og fokus på hvordan du håndterer og forebygger fremtidig stress i lige præcis din situation.

Vi arbejder videre med at få dig afstresset og finder samtidig frem til årsagerne til, at du er blevet så stressest. Vi arbejder med hvordan du kan undgå at blive stressest fremover.

Under dit stress forløb kan der, udover de ting du selv er bevidst om, og som sker i dit liv lige nu, også dukke andre ting op, som du ikke umiddelbart har tænkt over kunne være medvirkende årsager til din nuværende stress.

Det kan være ting du har oplevet og fra tidligere i dit liv, som du ubevidst har fortrængt, og det kan være ubevidste vaner og tankemønstre hos dig selv.

Jeg har fokus på alle de ting som kan være medvirkende årsager til, at du er blevet så stressest. Og vil løbende arbejde med at skabe de forandringer der skal til for lige præcis dig på et dybere plan.

De vigtigste fordele og udbytte af samtalerne

- ✓ Du vil begynde at lægge mærke til, at du føler dig mindre og mindre stressest
- ✓ Du har nu en god og solid værktøjskasse til at holde dig selv stressfri og viden til at håndtere og forebygge fremtidige stress situationer.
- ✓ En kraftig reducereing af dit stressniveau
- ✓ En forbedring af dit mentale og fysiske overskud
- ✓ Bevidsthed om hvad det er der stresser dig, og hvordan du kan forebygge og håndtere det fremadrettet.



Samtale 4 og 5

[Trivsel og Indflydelse]

Du er nu så langt i dit stress forløb at vi kan påbegynde den egentlige coaching og eventuelle andre ting, som sigter mod en fuldstændig balance i dit liv.

Vi følger op på det 360 graders eftersyn af dit liv, som vi lavede under sa. Du bliver coachet i de udvalgte livsområder, og vi laver en handlingsplan, så du bliver i stand til, at opnå fuldstændig balance i dit liv.

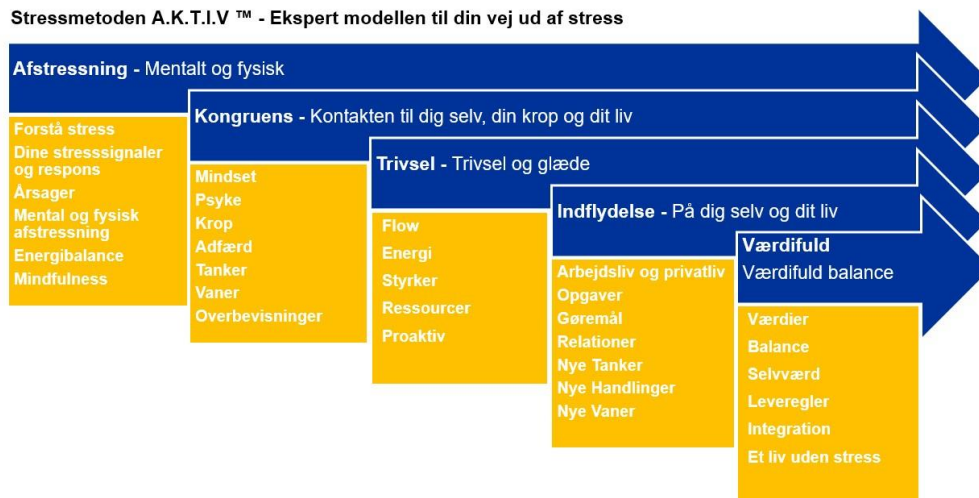
Der er nogle generelle ting du skal i gennem i forbindelse med dit stress forløb i forbindelse med afstressning samt håndtering og forebyggelse af stress.

Herudover er der også en række individuelle ting vi arbejder med i din stresscoaching, afhængig af hvem du er, og hvad der lige præcis er udfordringen for dig.

De vigtigste fordele og udbytte af samtalerne

- ✓ Tingene er nu begyndt at falde på plads for alvor.
- ✓ De nye og støttende tanker, handlinger og vaner er ved, at blive integreret.
- ✓ Du oplever større energi og flow.
- ✓ Du har nu en god og solid værktøjskasse til at holde dig selv fri af stress.
- ✓ Du ved hvordan du håndterer og forebygger fremtidige stress situationer.
- ✓ Du ved lige præcis hvad du skal gøre og hvordan du skal gøre det for, at opnå den ønskede balance i dit liv.
- ✓ Yderligere reducere af dit stressniveau - og i nogle tilfælde helt væk på nuværende tidspunkt.

Stressmetoden A.K.T.I.V™ - Ekspert modellen til din vej ud af stress





Samtale 6 og 7

[Indflydelse og Værdifuld balance]

Vi samler op på det du allerede har lært, og fortsætter med din [stresscoaching](#) og det øvrige forandringsarbejde der skal til, så du kan leve et stressfrit liv i balance.

En oftest overset og meget stor årsag til stress er værdikonflikter. Det kan være i forhold til dine egne personlige kerneværdier, eller det kan være i forhold til dine værdier i parforholdet eller på jobbet.

Dine værdier er det der virkelig betyder noget for dig. Du er styret af dine værdier på et bevidst og i mange tilfælde et ubevidst plan. Det er dine værdier der motiverer dig til at handle i forskellige situationer.

Dine værdibaseret handlinger kan være styret af det man kalder for en væk fra motivation. (Du handler først, når ubehaget eller smerten bliver for stor). Eller du kan være styret af en hen i mod motivation. (Du handler fordi du kan se, at du kan opnå noget der betyder noget for dig).

Når du lever efter dine værdier, opnår du større livsglæde og en fuldstændig balance i dit liv.

Vi har fokus på, at finde dine værdier, herunder hvad hver enkelt værdi dækker over for dig. Vi arbejder med værdi prioritering og hvordan du får dem integreret i dit liv.

Afhængig af hvad der er dukket op i dit stress forløb arbejder vi videre med selve coachingen i forhold til det der er behov for hos lige præcis dig.

Det kan også være, at der skal arbejdes videre med forandringer på et dybere plan, så du kan opnå fuldstændig balance i dit liv i forhold til at kunne leve et stressfrit liv.

De vigtigste fordele og udbytte af samtalerne

- ✓ Du har bevidsthed om hvor i dine livsområder du skal sætte ind for at opnå balance i dit liv.
- ✓ Du har fundet dine værdier og ved hvordan du skal integrere dem i dit liv.
- ✓ Du får arbejdet videre med de ting, der eventuelt skal ændres på et dybere plan.
- ✓ Du bliver coachet så du er i stand til at implementere de ændringer i dit liv der skal til, så du aldrig mere behøver at blive så stresset.
- ✓ Du er nu stressfri og har fået genskabt din mentale og fysiske balance.
- ✓ Du har fået en stor selvindsigt og værktøjer til at håndtere og undgå fremtidige stresssituationer
- ✓ Du er 100 % klar til, at "stå på egne ben" igen.



Individuelle problemstillinger og udfordringer i relation til stress

Udover de generelle ting, som vi kommer til at arbejde med i dit stressforløb, vil der typisk være individuelle udfordringer og problemstillinger i relation til stress.

Eksempler på individuelle udfordringer og problemstillinger:

- Kunne sige fra på en god og hensigtsmæssig måde, så du bliver mødt, forstået og respekteret.
- Stoppe negativ selvsnak.
- Lære hvordan du giver slip på dine bekymringer og spekulationer, så de ikke får nogen opmærksomhed.
- Lære hvordan du kan styre dine tanker, så det ikke er tankerne der styrer dig.
- Lære hvordan du bliver fri for bekymringer, grublerier og spekulationer.
- Omprogrammering af måden hvorpå du tænker i forskellige situationer.
- Terapeutisk arbejde i forbindelse med stressrelateret angst.
- Lavt selvværd og lav selvværdsfølelse.
- Lære hvordan du giver slip på høje krav til dig selv.
- Lære hvordan du slipper kontrollen.
- Terapeutisk arbejde i forhold uhensigtsmæssige adfærds og vanemønstre, der giver anledning til stress.
- M.fl.



Stresscoaching og stressbehandling - Priser og yderligere information

Stresscoaching forløb til behandling, forebyggelse og håndtering af stress

Forløbet indeholder

7 samtaler af 1-1,5 times varighed

Løbende udlevering af materialer, værktøjer og teknikker

En ekstra livline, hvor du altid har mulighed for at kontakte mig mellem vores samtaler. Enten via telefon, sms eller e-mail. På den måde er du sikret optimal hjælp til din stress under hele dit stresscoaching forløb.

Kr. 6.975,-

Udvidet stresscoaching forløb inkl. opbygning af selvværd

Det udvidede stresscoaching forløb indeholder udover, behandling, forebyggelse og håndtering af stress, også en intensiv indsats med fokus på styrkelse af dit selvværd i relation til stress.

9 samtaler af 1-1,5 times varighed

NADA Øreakupunktur som supplement til din stressbehandling (Dette er naturligvis frivilligt)

Løbende udlevering af materialer, værktøjer og teknikker

En ekstra livline, hvor du altid har mulighed for at kontakte mig mellem vores samtaler. Enten via telefon, sms eller e-mail. På den måde er du sikret optimal hjælp til din stress under hele dit stresscoaching forløb.

Kr. 8.375,-

Øvrige priser stresscoaching

Forebyggende stresscoaching forløb

3 samtaler af 1-1,5 times varighed

Løbende udlevering af materialer, værktøjer og teknikker til forebyggelse og håndtering af stress

Kr. 2.975,-

Forebyggende stresscoaching samtale

1 samtale af 1,5 timers varighed.

Udlevering af materialer, værktøjer og teknikker til forebyggelse af stress.

Kr. 1.275,-

Alle priser er inkl. moms for private og kan betales i rater efter aftale.

For virksomheder tillægges priserne 25 % moms.