

Er du stressramt?

Har du mistet overblikket?

Glemmer du ting?

Sover du dårlig?

Mangler du overskud til familie og venner?

Bliver du let irriteret?

Synes du, eller nogen i din omgangskreds, at du har ændret dig?

Kender du til en eller flere af de ovenstående problemer?

Et kortlagt stresscoachingforløb er en investering for resten af dit liv.

Stresscoaching kan hjælpe dig af med din stress.

Alle kan få stress og alle kan komme af med det igen.

Hvad er stresscoaching?

Stresscoaching foregår som en samtale.

Vi undersøger, hvordan stressen påvirker dit liv, og hvor længe det har stået på.

Derefter taler vi om de gode stressråd og ser på mulighederne for at implementere de første små skridt i din hverdag.

Under forløbet får du, i samarbejde med mig, lavet strategier for, hvordan du håndterer stress.

Vi arbejder med de overbevisninger, vaner og egenskaber, som kan være med til at spænde ben for at leve uden stress.

Til sidst i forløbet får du lavet en personlig opskrift på, hvordan du undgår at komme i en stresstilstand igen.

Du skal, imellem sessionerne, være villig til at arbejde med de ting, vi taler om.

Hvordan foregår det?

Forløbet strækker sig over 7 sessioner, á 1-1½ time, en gang om ugen.

Det foregår på Horsensgade 18, Østerbro.

Hvem er jeg?

Jeg hedder Ann Lethin og er uddannet KaosCoach® samt stresscoach.

Gennem 20 år har jeg arbejdet som pædagog, støttepædagog, souschef, i børnehaver, fritidshjem og SFO'er.

Det har altid været vigtigt for mig at tage udgangspunkt i mennesker, hvor de er.

Min lange erfaring, som pædagog og min menneskelige indsigt, vil være et ekstra plus for dig.

Bedste hilsner fra



Ann