# Individuelle stress-rådgivningssamtaler

Hvis du har mistanke om, at du har stress, så har du det højst sandsynligt. Hvordan ser din hverdag ud? Har du indsigt i dine reaktionsmønstre, når du er stresset?

**Jeg kan tilbyde dig følgende:**

* Grundlæggende viden om stress: Hvordan, hvornår og hvorfor den opstår
* Viden om psykologien bag stress og sammenhængen mellem stress og personlige reaktionsmønstre
* Indblik i kroppen som sladrehank
* En kortlægning i de specielle forhold ved dit job/liv som skaber stress
* Et værktøj til at analysere din personlige strategi i tackling af stress
* En hjælp til at genskabe balance mellem arbejde og familie/fritid

**Du bliver i stand til at…**

* genkende stress hos dig selv, dine kollager og medarbejdere
* reflektere over din egen stress, før den tager magten
* betragte dit arbejdsliv i et nyt lys og gøre det er er vigtigt fort dig
* give slip på arbejdet i fritiden og genskabe balance i livet



**Kontakt: Marianne Boje Andersen, Cand. Psych. og stressrådgiver**

**S85@mail.tele.dk** **Mobil: 40 85 75 06**