

HVEM ER JEG?



Susan Nørgaard Kjær Olsen

Indehaver af Lillebælt Coaching

Certificeret Business Coach

Stressvejleder

NADA-behandler

COACHING I ORGANISATIONER

OGSÅ FOR VIRKSOMHEDER MED SUNDHEDSORDNINGER

Sundhedsordninger hjælper når medarbejderen er sygemeldt,

coaching forebygger.

Koster det penge at forebygge?

Ja, det gør det, men hvad koster en langtidssygemelding?

I dag, har alle ansatte en vigtig funktion, mål og er ofte små specialister, hvilket kan gøre arbejdspladsen meget sådbar ved sygemeldinger. Det betyder, at hvis en kollega melder sig syg, så skal resten løbe endnu hurtigere, og sådan ruller langtidssygemeldingerne derudaf, og det er dyrt på bundlinjen.

Sundhedsordninger i en virksomhed, er et tegn på en bevidst handling, som sikrer medarbejdernes trivsel, fysiske velbefindende og mentale helbred, når krop og sind har sagt fra, og sygemeldingen er indtrådt.

Min erfaring siger mig desværre, at når det kommer til sundhedsordninger, så kan emner som for eksempel ægteskabelige problemer og konflikter med kollegaer, ikke krydses af i en boks der udløser hjælp, og det er her jeg oplever, at mennesker mister modet, og sygemelder sig, fordi de ikke længere kan rumme de mange udfordringer det giver.

Det er ganske enkelt nemmere at sygemelde sig fra arbejdspladsen end fra privatlivet.

Derfor er coaching en god mulighed for jeres virksomhed, for at nå de medarbejdere som ikke trives i tilværelsen, men som måske får et nej fra sundhedsordningen.

Den værste skrøne der lever omkring stress, er at det tager lige så længe at komme ovenpå, som det tog at blive kørt ned. Desværre kan det betyde, at nogen mennesker mister håbet og bliver mere og mere depressive.

Netop af den årsag har jeg lavet et forløb på 4 uger, som er fordelt på enten 4 eller 8 uger. Netop for at den enkelt kan følge med, for man kan nå rigtig langt på 4 samtaler, hvis du blot har de rette værktøjer, og evner at lytte til dig selv. Det er her jeg kan hjælpe.

STRESSFORLØB

4 ugers forløb

For dig som er sygemeldt eller nærmer sig en sygemelding.

8 ugers forløb

4 samtaler fordelt på 8 uger.

For dig som ønsker at forebygge og håndtere dagligdagens udfordringer.

Mine forløb er fordelt på 4 sessioner, hvor vi taler om din stress, vejen derhen, og hvordan du kommer tilbage til hjernerne.

Du vil lære at identificere din stress og opnå selvindsigt, samt finde dine grænser og opdage hvad der trækker dig.

Emnerne for hver samtale ses opdelt herunder.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at dette er skåret ind til benet, der vil være langt mere vi går i dybden med.

1. samtale
Din historie
Faldgruber

2. samtale
Mønstre
Personlighedstype

3. samtale
Lær at mestre din stress

4. samtale
Langsigtet forebyggelse

NADA

NADA øreakupunktur er en etableret metode til at opnå trivsel, mental sundhed og styrke resiliens hos den enkelte.

NADA hjælper med at stabilisere organismen såvel fysisk som psykisk.

NADA er ikke rettet mod diagnoser, men har påvist gavlig effekt på blandt andet ADHD.

Mine sessioner kan suppleres med NADA akupunktur, som hjælper din krop til at finde ro, skabe mental klarhed og grounde dig, så du nemmere kan mærke, hvad der føles rigtigt og forkert.

Du får 5 tynde sterile nåle i hvert øre, som pilles ud efter sessionen.

NADA afhjælder ubalancer og afhjælder følgende problemstillinger:

Sympaticus

- Sindsro
- Stresslindring
- Abstinensbehandling - puls/blodtryk
- Bekymring
- Empati/Apati
- Fordøjelse og kvalme
- Muskelkræmper
- Fysisk afslappende

Shen men

- Indelukthed
- Grænseløs
- Sårbar
- Socialt filter
- Beroligende
- Fobier
- Angst
- Smertedæpende - øger endorfinniveauet
- Nedsætter mental stress
- Regulerer søvn mønster
- Skaber mental klarhed og fokusering

Nyren

- Fremmer viljestyrken
- Dæmper stress og dødsangst
- Angst
- Frygt
- Indadvendt og opgivende sind
- Styrker hukommelsen
- Styrker knogler, brusk og led - især knæ, ryg og lænd

Lungen

- Bearbejde sorg og tab
- Abstinensbehandling - sved og blodtryk
- Evnen til at turde at "give slip"
- Sort, tristhed, apati
- Påvirker huden, regulerer sved og kropstemperatur
- Styrker immunforsvaret
- Smertedæpende

Leveren

- Aggressioner og vrede
- Beslutsomhed
- Dæmper hovedpine
- Dæmper kræmper
- Nedsætter træthed
- Dæmper mæredid
- Regulerer hormoner og humørsvingninger

PRISER

1 session - 600 kr.
Stressforløb - 2.200 kr.

KONTAKT

Tlf. 21 44 99 07
Søbakken 5
7000 Fredericia
www.Lillebaeltcoaching.dk

