

## ”Konsten att hålla huvudet kallt, även när det hettar till”

### Individuell coaching för stresshantering

Tempot i arbetslivet är högt och kraven på oss, inte minst från oss själva, är ofta stora. Mycket ska ske och det fort. Och visst är det stimulerande med mycket som händer och sker, men ibland blir det för mycket med sömnstörningar, minskad effektivitet, oro och andra stressrelaterade symtom som resultat.

Hos Purusa får du hjälp att bli **medveten om tanke- och handlingsmönster som skapar stress** i din tillvaro och ersätta dem med nya vanor som hjälper dig att behålla kontrollen och lugnet även under stressiga perioder. I coachingen får du **konkreta verktyg för avslappning, ökad närvaro** och för att tidigt känna igen din kropps signaler på hur du egentligen mår.

Om du under en längre tid lever med höga krav som du inte har möjlighet att möta, kan stressen påverka din hälsa, familjesituation och ditt arbetsliv. Ofta har vi tanke- och handlingsmönster som bidrar till att skapa stress, t ex svårigheter att sätta gränser eller en tendens att köra på tills vi stupar för ”det är ju så roligt”.

För att klara av stress behöver vi även tid för återhämtning. Vi behöver tid för vila, tid för oss själva och våra egna intressen. Om vi hela tiden är i våra ”måsten” får vi väldigt lite tid för oss själv och hinner inte känna efter hur vi verkligen mår.

#### Målgrupp

Individuell coaching för stresshantering vänder sig till medarbetare som känner av stress. Du önskar en reell förändring och är redo att göra vad som krävs för att må bättre.

#### Omfattning och kostnad

Programmet omfattar 6 coachsamtal (1 h per gång). Mellan samtalen får du hemuppgifter för att genast börja tillämpa dina nya insikter i din vardag.

Kostnad: 10 500 kr exkl. moms. För privatpersoner erbjuds reducerat pris.

För anmälan eller mer info: [maila.kristina.aspemo@purusa.se](mailto:maila.kristina.aspemo@purusa.se) eller ring 0733 – 522 467. Du kan också besöka [www.purusa.se](http://www.purusa.se).