

Hvad siger Christina om sit forløb hos Gitte



Jeg har været i et forløb, hvad samtalerne med Gitte har været over telefonen, hvilket har fungeret rigtig godt. Forløbet har givet mig et nyt perspektiv på min hverdag, og jeg har fundet ud af, hvad det er, som betyder noget for netop mig. Jeg fandt i løbet af samtalerne ud af, at jeg havde "glemt", hvad det var, som betød noget for mig, og jeg i lang tid faktisk slet ikke lavede noget af det, som gav mig energi.

Gitte har igennem samtalerne givet mig redskaber, der hjælper mig med at "tømme glasset", værktøjer til at ændre mit tankemønster og sige "pyt" i selve stresssituationen. Jeg er blevet mere bevidst om, hvad der lige præcis virker for mig, når stresssymptomerne viser sig.

Efter at være kommet på den anden side, er jeg blevet god til at "hjælpe mig selv" og få mig selv ind på det rigtige spor igen. Ordet "pyt" og jeg er blevet gode venner, og det er et godt ord at anvende i stresssituationen, når jeg alligevel ikke kan gøre noget ved situationen. Det har taget noget tid at kunne sige "pyt" og rent faktisk mene det, men det er et super godt ord, der hjælper, når jeg mærker symptomerne på stress. Efter forløbet er jeg blevet hurtig til at spotte og stoppe symptomerne på stress, når det viser sig. Dette er dog meget sjældent, da det herlige ved dette forløb er, at jeg ikke oplever at være stresset længere.

Værktøjerne, som jeg har fået, er rigtig gode og effektive. Det er enkelte øvelser, og selvom jeg ikke er stresset længere, anvender jeg stadig øvelserne, fordi jeg føler, at de forebygger, at jeg bliver stresset. Under forløbet kunne jeg mærke, at det var vigtigt at lave øvelserne for at få noget ud af samtalerne med Gitte. Når man er stresset, kan det virke meget uoverskueligt at gå i gang med øvelserne, fordi det føles som endnu en beskæftigelse, man skal udføre i løbet af en dag eller uge. Dog er det givet rigtig godt ud at gå i gang med øvelserne, fordi det hjælper, og jeg kunne mærke, at jeg fik "mere blod på tanden", da jeg begyndte at kunne mærke, at øvelserne hjalp. Det gav mere overskud og gå-på-mod.

Arbejdet ligger hos en selv, og det er derfor rigtig godt at have Gitte, som udover at vejlede også har fungeret som en rigtig god opbakning. Gitte er dygtig, og jeg har kunnet mærke fra starten af, at hun har været oprigtig interesseret i, at jeg skulle få det bedre. Det har jeg fået, og jeg er blevet meget klogere på, hvordan jeg forebygger og slipper af med stress.

Christina

STRESSPARTNER CASE



STRESSPARTNER produkt:

- ▶ Forløb af 7 samtaler

Session:

- ▶ Stresscoaching pr. telefon

Udbytte:

- ▶ Gode værktøjer
- ▶ Hjælp til selvhjælp
- ▶ Overskud
- ▶ Energi

Om Stresspartner

- ▶ Vi hjælper virksomheder og private med at komme af med stress her og nu samt forbygge og håndtere stress på den lange bane.
- ▶ Læs mere på vores hjemmeside.

Stresspartner ApS
www.stresspartner.dk



Hvad siger Johanne om sit forløb hos Heidi



Mit forløb hos Heidi har været rigtig godt, og det er kommet på et for mig rigtig godt tidspunkt. Jeg har følt mig tryk i hendes selskab og været meget taknemmelig for hendes evne til at fastholde mig på opgaven og planen.

Jeg har fået vigtige redskaber med mig - ikke kun til at nedtone og bekæmpe stresssymptomer, men også til at strukturere mit arbejds- og privatliv, til at bevidstgøre dynamikker i samarbejdet med kolleger og til at håndtere de situationer på hjemmefronten, hvor stress resulterer i manglende overblik i forhold til at håndtere børnene, når de er krævende og netop har brug for en voksen med overblik.

Det er ikke nemt at opleve, at man kommer til kort, og derfor er det så fedt at få hjælp til at handle; til at være bevidst om de valg man træffer, de ting man prioriterer og i sidste ende den måde, man vælger at reagere på. Jeg har oplevet forløbet hos Heidi som professionelt - hvor hun hele tiden har haft fokus på mig og udfordret mig til at gøre mere - i øjenhøjde og med stor indlevelse og respekt.

"Det skal du have SÅ meget tak for". Det har været inspirerende. Og jeg siger farvel med en oplevelse af, at jeg kun lige er startet på at være mere bevidst om min egen stress, egen formåen og hvad jeg vil med mit liv. Det kommer ikke af sig selv, men jeg er godt på vej nu.

Johanne

STRESSPARTNER CASE



STRESSPARTNER produkt:

- ▶ Forløb af 7 samtaler

Session:

- ▶ Stresscoaching 1:1 fremmøde

Udbytte:

- ▶ Vigtige redskaber
- ▶ Bevidstgørelse
- ▶ Oplevelsen af at få hjælp
- ▶ Professionelt forløb

Om Stresspartner

- ▶ Vi hjælper virksomheder og private med at komme af med stress her og nu samt forbygge og håndtere stress på den lange bane.
- ▶ Læs mere på vores hjemmeside.

Stresspartner ApS
www.stresspartner.dk