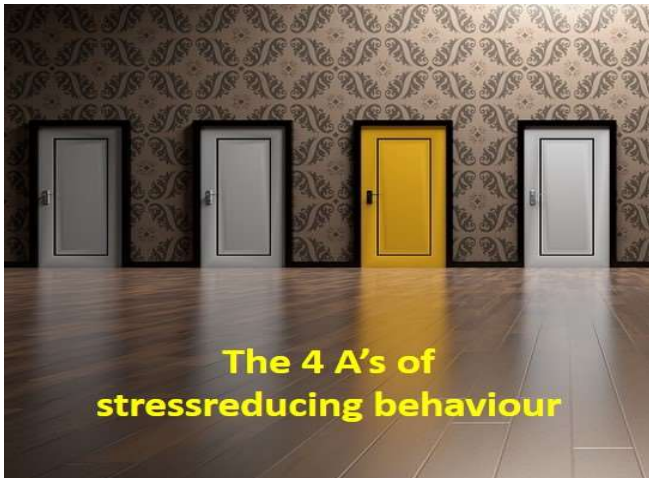


NORBYE

Din erhvervspsykologiske partner i udvikling af individ og organisation



Nyhedsbrev af Marianne Norbye de Paoli

Kender du de 4 A'er i stressreduceringsadfærd?

Coping eller mestring er det, som du GØR og SIGER til dig selv, når du vurderer og håndterer hverdagens krav.

Stressreduceringsadfærd handler om at træffe valg for dig selv og dit liv. De 4 A'er i stressreducing repræsenterer hver især et sådant valg.

Overvej om der kan ændres på mængden af krav, som du oplever i din hverdag:

AVOID: Kan nogle af dine udfordringer helt undgås? Fx ved at planlægge, reorganisere, prioritere, lære at sige nej, lytte til dine egne grænser, etc.

ALTER: Er der noget, der kan gøres for at forandre situationen til det bedre? Fx ved at kommunikere dine tanker og følelser, implementere bedre tidsmanagement, være proaktiv, etc.

Måske der ikke kan ændres på mængden af krav eller nogle bestemte udfordringer i dit liv, - overvej derfor hvad du kan gøre for at styrke din evne til at cope / mestre med kravene:

ADAPT: Kan du tilpasse dine forventninger / standarder? Fx ved tankemønstre, revurdering, fokus på det store perspektiv, etc.

ACCEPT: Nogle gange har vi ikke andet valg end at acceptere - men selv der har vi et valg at træffe i forhold til vores egen adfærd & trivsel i en situation, som vi ikke kan forandre og blot må acceptere.

Få mere viden om strategisk stressforebyggelse, mental sundhed og resilience hos NORBYE.

Strategisk stressforebyggelse
Stresshåndtering
Styrkelse af Mental Sundhed
Resilience træning
Effektivisering af Coping Strategier
Sundhedspsykologiske Profiler
Styrkelse af Personlig Indsigt
Leder- & Medarbejder Workshops
Psykologisk Coaching
Lederudvikling
Den Mentale Værktøjskasse
Bedre Life-Balance
Stressforebyggende Adfærd
Stressbeskyttende ressourcer
Stressfremkaldende risici
Type A adfærd
Individuel Assessment
Gruppeportrætter
Personlighedsfacetter
Netværksmøder
Personlige Udviklingsplaner
Motivation- & Styrkeafdækning
Selvverd- og Selvtillidstræning
Psykologisk Forandringsledelse
Vane- & Adfærdsændring
Kend din Stress-spand
Udvikling af Personlig Gennemslagskraft
Kognitive Samtaler
Foredrag
Performancesamtaler
Stress Mentor