



Nyhedsbrev af Marianne de Paoli Norbye

PASSER DU FØRST PÅ DIG SELV, NÅR DU HAR OPLEVET STRESS?

På mange områder af vores liv tager vi forholdsregler for at forebygge skader, uheld eller sygdom. Cykelhjelmene er et godt eksempel herpå, men hvad gør vi for at undgå stress?

Mange mennesker søger desværre ikke hjælp, før de står midt i stressen, og først der indser, at der skal en ændret adfærd til i deres liv nu og fremadrettet. Ofte hører jeg fra de personer, som jeg har i stressforløb, at de længe godt havde vist, at den var helt gal, men at der skulle et såkaldt "wake-up call" eller et "stress-styrt" til før, at de fik ændret adfærd og begyndte at passe på sig selv i den travle hverdag.

Ligesom cykelhjelmene tages på for at undgå hovedskader, hvis vi skulle være så uheldige at ramme asfalten, så bør vi ligeledes blive bedre til at tage forebyggende forholdsregler, når det gælder om at passe bedre på os selv i forhold til stress.

Èt af de vigtigste stressredskaber i vores mentale værktøjskasse er brugen af selvindsigt i forhold til oplevelsen, vurderingen og håndteringen af krav kontra egne ressourcer. Men selvindsigt kræver, at vi i den travle hverdag husker at vende blikket indad og får lyttet til vores krops reaktioner – oplever du fx, at du mister overblik, at du har svært ved at koncentrere dig, eller at tårerne presser på, eller måske har du svært ved at falde til ro og trække vejret ordentligt – ja, så er det på tide, at stoppe op og gøre noget og vent derfor ikke for længe med at tage *cykelhjelmene* på!

Kontakt NORBYE for at høre mere om brug af selvindsigt og de mange andre værktøjer i forhold til effektiv stressforebyggelse.

- 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
- Selværd- og Selvtillidstræning
- Psykologisk Forandringsledelse
- Vane- & Adfærdsændring
- Kend din Stress-spænd
- Udvikling af Personlig Gennemslagskraft
- Kognitive Samtaler
- Foredrag
- Performancesamtaler
- Stress Mentor