



Nyhedsbrev af Marianne de Paoli Norbye

## HVORDAN HÅNDBTERER DU HVERDAGENS SKIFT MELLEM EBBE OG FLOD?

Værktøjet hedder: *Copingstrategier*, og det handler netop om håndteringen af forandringer, krav og usikkerheder - små som store.

Måske tænker du ikke så meget over hvilke copingstrategier, som du anvender, fordi i langt de fleste tilfælde foregår det mere eller mindre ubevidst, men ved at blive mere bevidst om dine vurderinger og dine valg, når hverdagens krav eller forandringer skal håndteres, kan du opnå en større forståelse for dine egne ressourcer og også arbejde med en stressforebyggende adfærd.

Ønsker du hjælp til at få afdækket og effektiviseret dine copingstrategier, så tilbyder vi samtale-sessioner. Samtalerne kan endvidere suppleres med en test af dine mest anvendte copingstrategier.

Copingværktøjer tilbydes også som en del af workshopløsninger for leder - & medarbejderhold.

**Kontakt NORBYE for at høre mere om effektivisering af copingstrategier.**

- 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-spand
- Udvikling af Personlig Gennemslagskraft
- Kognitive Samtaler
- Foredrag
- Performancesamtaler
- Stress Mentor