



Hvis dit nytårsforsæt er at komme i bedre fysisk form til at kunne løbe en halvmarathon – kan jeg desværre ikke hjælpe dig!

Men hvis du vil bruge cirka 2 timer - så kan du let opfylde et nytårsforsæt om at tage hul på det nye år med fornyet indsigt om din mentale form.

Book tid til en individuel Sundhedspsykologisk Profil hos NORBYE. Alt hvad det kræver af dig er, at du skal afsætte cirka 2 timer, og med muligheden for anvendelse af Skype til samtalen, så kan det tilpasses nøjagtigt til din tid og dine behov.

Sundhedspsykologiske Profiler er inspireret af Occupational Health Psychology, og det giver dig en unik mulighed for at styrke din robusthed på flere fronter.

Den individuelle Sundhedspsykologiske Profil inddrager træk fra din personlighed samt vurderer hvordan dine stress ressourcer og belastninger påvirker din mentale modstandsdygtighed. Formålet er at give dig den fornødne indsigt til at vurdere din adfærd i arbejdslivet såvel som i privatlivet, samt redskaber til et ændret handlemønster.

- Vanskeligheder ved at håndtere usikkerhed
- Svært ved at sige fra
- Perfektionisme
- Negative coping-strategier
- Urealistiske eller ikke afstemte forventninger

Ovenstående er bare nogle af de interne stressfaktorer, som kan være medvirkende til at skabe et pres hos den enkelte, og som man måske ikke umiddelbart opdager, før det er blevet til en stress tilstand.

Hvordan sikrer du, at din travle hverdag ikke bliver til stress?

Den Sundhedspsykologiske Profil har fokus på forebyggelse af stress, men handler i lige så høj grad om at give dig indsigten, så du kan styrke dine ressourcer, og dermed skabe en bedre Life Balance.

Life Balance handler om at skabe harmoni mellem arbejdsliv og privatliv, men samtidig også erkende, at vi lever i en tid, hvor arbejds- og privatliv ikke længere skal ses som modparter i hver sin ende af vægtskålen. Hvis vægten skal balancere, så er det altafgørende at inddrage din personlighed, dine ressourcer og belastninger, da disse aspekter påvirker, hvordan du oplever og håndterer pres i en ofte travl hverdag.

"Med styrket indsigt kan du sætte fokus på de områder af dit liv, hvor du føler dig presset"

Hvordan kan jeg få udarbejdet min Sundhedspsykologiske Profil?

Du får tilsendt link til testmateriale, der danner baggrund for den efterfølgende feedback- og udviklingssamtale, som du har med undertegnede enten personligt eller via Skype.

Ved samtalen drøfter vi sammen de forskellige hypoteser, som din profil viser. Der stilles blandt andet skarpt på emner som din stressfølsomhed, foretrukne copingstrategier, markering af dine grænser samt dine emotionelle reaktioner.

"Den individuelle Sundhedspsykologiske Profil inddrager over 30 facetter af din personlighed og stressfølsomhed"

Derefter udarbejdes en personlig, dybdegående Sundhedspsykologisk assessment rapport på 4-5 sider, som du får tilsendt.

Rapporten danner baggrund for det / de udviklingsmål, som du ønsker at arbejde videre med, og kan dermed fungere som din fremadrettede handlingsplan.

Hos NORBYE sætter vi dig og dine behov i centrum, og det betyder, at den individuelle Sundhedspsykologiske Profil også tilbydes med feedback- og udviklingssamtalen via Skype, så du bedre selv kan planlægge hvornår og hvor det passer dig at modtage din profil.

Alternativt foregår samtalen, hvor vi mødes enten i NORBYEs egne lokaler eller hos dig eller på din arbejdsplads.

Book allerede i dag din individuelle Sundhedspsykologiske Profil, og kom dermed godt fra start i det nye år med fokus på styrkelse af din mentale modstandsdygtighed.

Kontakt mig venligst for at høre nærmere om tidspunkt og pris.

Med venlig hilsen, Marianne Norbye

NORBYE er specialiseret i konceptet Sundhedspsykologiske Profiler, som har fokus på stress, trivsel og mental sundhed, som er områder inden for Occupational Health Psychology.

Marianne Norbye ● Telefon: 6053 7060 ● mail@norbye.dk ● www.norbye.dk