

NORBYE ♦ STRESS-FORLØB - Få hjælp til at genfinde balancen

Temaer indenfor:

- Mistrivsel
- Stressbehandling
- Stressforebyggelse med fokus på at skabe sunde vaner

Sammen med dig afdækkes dine stress-symptomer og din oplevelse af stress belastninger knyttet til dit privatliv og/eller arbejdsliv, og der arbejdes på, at du får reguleret belastningsniveauet og genfundet balancen i hverdagen. Du kommer til at lære dig selv og dine ressourcer bedre at kende, og motivation, selvværd samt selvtillid er væsentlige elementer, som inddrages som en del af forløbet.

Formålet er at sigte mod at øge selvindsigten og give dig bedre mentalt velvære og dermed øge din livsglæde. Som udgangspunkt arbejder vi kun med nutiden, hvilket betyder, at forhold fra fortiden derfor kun i begrænset omfang vil blive inddraget og kun i tilfælde af, at det kan bidrage konstruktivt til din stressregulering.

Som et led i dit stressforløb kan en Stressindikator-test inddrages, da den er en god støtte i behandlingen, ligesom den også er anvendelig i forebyggelsesregi. Stressindikator er den eneste videnskabeligt underbyggede stress-test i Danmark, og den bygger på R. Lazarus' arbejde omkring stress, og fokuserer på stress ud fra tre perspektiver: Det biologiske/fysiologiske, det sociologiske og det psykologiske perspektiv. Jeg er certificeret til at anvende Stressindikator fra Hogrefe Psykologiske Forlag.

Forløbet skræddersyes til dig og din situation, men vil typisk indeholde samtaler fordelt med intervaller over en længere periode. Mellem samtalerne kan der være små hjemmeopgaver af praktisk eller refleksiv karakter i forhold til at øge din selvindsigt samt ændre adfærd. Jeg giver dig løbende feedback for at sikre, at processen giver mening og gør en positiv forskel for dig.

Kontakt NORBYE på telefon 6053 7060 • mail@norbye.dk

Marianne Norbye de Paoli