



Nyhedsbrev af Marianne de Paoli Norbye

STRESSMASKEN

"Jeg er stresset"

"Mit arbejde er stressende"

"Der er meget stress på hjemmefronten"

Ordet stress fungerer ofte som en maske – hvor du hverken overfor dig selv eller andre - afslører hvad der i virkeligheden er på færde.

Faktisk kan stressmasken i sig selv ende med at blive til en reel udfordring, da du ikke får taget hånd om stressens rod, men kun bærer stressmasken og udtrykker dig via den. Det kan have uheldige konsekvenser for dig selv, men også i forhold til de mennesker, som du omgiver dig med, da det kan være svært at afgøre, hvad der ligger bag stressmasken med udsagn, som f.eks. *"Jeg er stresset"*, for hvad skyldes det reelt set, og hvordan kan andre bedst muligt hjælpe dig.

Hvis du for eksempel dagligt fortæller dine kollegaer, eller din mand eller dine venner, at dit arbejde er stressende, så ser og hører de kun din stressmaske, men hverken dig selv eller dine omgivelser bliver jo klogere på, hvad der egentlig er den reelle udfordring. Skyldes din oplevelse af stress, at du ikke får sagt fra de rigtige steder, eller er det fordi du føler dig alene og mangler støtte, eller skyldes det at du ikke føler dig så meget værd, som de andre kollegaer, eller måske noget helt tredje.

Kontakt NORBYE for at få hjælp til stressforebyggelse og stresshåndtering.

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