

HVORNÅR HAR DU SIDST TAGET PULSEN PÅ DIN MENTALE FORM?

NORBYE TILBYDER SUNDHEDSPSYKOLOGISKE PROFILER



EN SUNDHEDSPSYKOLOGISK PROFIL ER TIL ALLE, SOM ØNSKER AT SÆTTE FOKUS PÅ SIN UDVIKLING OG SIN MENTALE TOPFORM FOR AT UNDGÅ STRESS

Der er i samfundet et stort fokus på sundhed, og mange virksomheder/organisationer lægger også en større og større indsats i sundhedsfremmende aktiviteter for medarbejderne inden for blandt andet områderne motion, kost og sygdom.

Ifølge verdenssundhedsorganisationen WHO bliver stress en af de væsentligste kilder til sygdom i 2020, så kendskab og forebyggelse af stress må siges at være et af de helt store indsatsområder, man som virksomhed og individ skal forholde sig til, for stress er ikke noget, som kun naboen får, det kan ramme os alle. Stressforebyggelse er heller ikke kun et virksomhedsansvar, det er også den enkeltes ansvar.

"En sundhedspsykologisk profil er en kortlægning af din personlige og arbejdsmæssige situation med fokus på dine ressourcer og udfordringer / belastninger"

Når vi rammes af stress handler det ofte om, at vi føler os utilstrækkelige, og at vi ikke tror, at vi kan leve op til andres eller egne forventninger. Ofte handler det om, at vi har mistet overblikket, at vi har travlt og føler os presset. At vi ikke kan få hverdagen til at hænge sammen.

Vi trives bedst, når der er en balance mellem vores ressourcer og de belastninger, vi udsættes for – den såkaldte positive stress.

Opstår der en langvarig ubalance mellem belastninger og ressourcer, hvor de oplevede krav og udfordringer overstiger de personlige ressourcer, taler man om den negative stress belastning – den usunde stress.

HVAD INDEHOLDER EN SUNDHEDSPSYKOLOGISK PROFIL?

Hos NORBYE arbejdes der også med forebyggelse af stress, men som en del af en sundhedsspsykologisk profil, hvor fokus ligger på selvbevidsthed samt personlig udvikling.

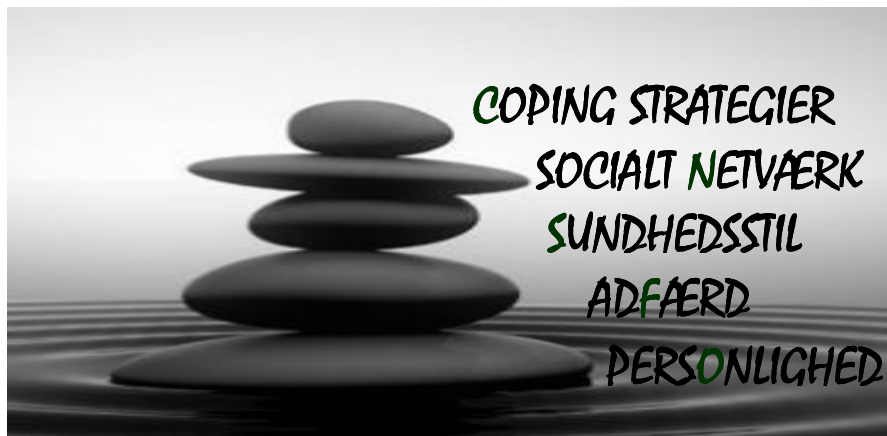
En sundhedsspsykologisk profil er en kortlægning af den enkeltes personlige og arbejdsmæssige situation med øje for det, der skaber stress samt rådgivning omkring roller og ansvar. Endvidere lægges i samarbejde med den enkelte en personlig handlingsplan med fokus på vedkommendes ressourcer og udfordringer / belastninger.

En sundhedsspsykologisk profil hjælper med at forebygge stress i og med selvindsigten øges, og der skabes en dialog omkring de sundhedsrisici og sundhedsressourcer, der indvirker på den personlige stressbalance.

En investering i din mentale topform!

"NORBYE tilbyder sundhedsspsykologiske profiler både til erhverv og private"

En sundhedsspsykologisk profil fra NORBYE vil typisk tage udgangspunkt i udfyldelsen af en Stress Indicator Profile samt dybdegående personlighedstestning, som danner grundlag for en efterfølgende samtale, hvor din personlighed, adfærd, sundhedsstil & velbefindende, dit sociale netværk samt dine coping strategier drøftes nærmere.



ET TJEK AF DIN MENTALE FORM - BEHØVER IKKE AT KOSTE EN FORMUE

En sund personlig udvikling behøver ikke at koste en formue, og en sundhedsspsykologisk profil fra NORBYE er da også kun en lille investering i din mentale topform.

NORBYE tilbyder sundhedsspsykologiske profiler til virksomheder/organisationer, som ønsker at sætte fokus og styrke deres medarbejders udvikling.

Sundhedsspsykologiske profiler tilbydes også til private, som har behov for at "booste" deres mentale topform.

Ring eller skriv og hør nærmere om, hvordan NORBYE kan hjælpe din virksomhed/organisation eller dig.

NORBYE anvender principperne fra erhvervsspsykologien til at fokusere på at skabe positive forandringer hos den enkelte og hos virksomhederne/organisationerne.

Der arbejdes med de psykologiske aspekter af menneskelige ressourcer og med udgangspunkt i dybdegående personlighedstestning, som anvendes ved de ydelser, som NORBYE tilbyder sine kunder.

Læs mere om de forskellige ydelser på www.norbye.dk
eller kontakt mig direkte for at høre mere om, hvad jeg kan hjælpe med!

NORBYE v/Marianne Norbye • Telefon: 6053 7060 • mail@norbye.dk • www.norbye.dk