

Sygefraværet reduceres, arbejdsglæden og effektiviteten øges, når vi er i balance. Stress rammer individuelt – men skal løses i fællesskab.

## Klippekort

# Stress – nej tak

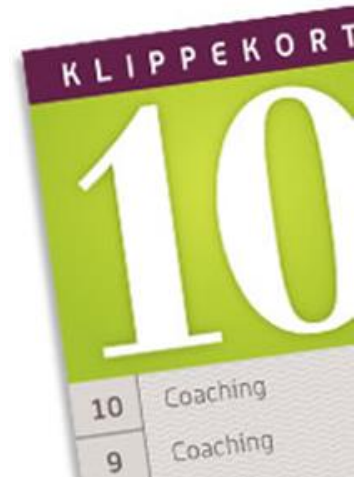
Få et klippekort til personlig coaching af de medarbejdere, der har brug for individuel stressforebyggelse eller behandling. Samme kort kan bruges af flere.

### Coaching som en del af stressforebyggelse og stressbehandling

Det er heller ikke længere kun et spørgsmål om mere struktur og færre opgaver, når en medarbejder er i fare for at blive syg af stress. Det kan bedre betale sig, både personligt og økonomisk, at få en ny personlig coping strategi så man kan holde balancen i livet. Med individuel coaching kan vi i mange tilfælde forhindre en sygemelding.

### Hvad får medarbejderen ud af coaching, når det er stressforebyggelse eller stressbehandling?

- ✓ Man kan undgå sygemelding, når medarbejderen kommer i tide
- ✓ Man lærer sine signaler og symptomer at kende
- ✓ Man får fokus på, hvad der stresser og redskaber til at gøre noget ved det.
- ✓ Man får en personlig antistress strategi
- ✓ Man finder ud af, hvad man selv kan gøre og hvad man evt. skal bede andre om hjælp til
- ✓ Man genfinder overblikket og balancen



Kontakt os gerne for yderligere informationer og referencer [info@bladbjergkibsgaard.dk](mailto:info@bladbjergkibsgaard.dk)