

STRESS-COACHING & LIVGIVENDE SAMTALER

Sted

Vores samtaler finder sted i mine lokaler i Slagelse.

Lokalerne ligger på en rolig villavej i stueetagen, og der er parkering lige udenfor.

Tavshedspligt

Jeg har tavshedspligt og registrerer ikke indholdet af samtalerne.

Jeg refererer heller ikke indholdet til din sagsbehandler.

Sådan starter vi

Når jeg har modtaget opgaven af din sagsbehandler, ringer jeg til dig, så vi kan aftale det første møde.

På det første møde fortæller jeg om forløbet og vi lærer hinanden at kende.

Hvis du synes, at kemien mellem os er god, aftaler vi de næste møder.

"Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd". K.E. Løgstrup

Jeg arbejder ud fra en grundlæggende tro på, at ethvert menneske skal respekteres som enestående og værdifuldt, ligesom jeg tror på, at et menneske har mulighed for at udvikle sine ressourcer, hvis den rigtige støtte er til rådighed.

Respekt og nænsomhed er for mig vigtige ingredienser i mødet med et andet menneske, som ønsker at udvikle sig. Eksempelvis når gamle mønstre skal afdækkes og aflæres, så nye og mere hensigtsmæssige mønstre kan få plads. Andre nøgleord er klarhed, struktur og hjælp til at tage konstruktive valg. Samtaleformen afspejler dette menneskesyn.

SUSANNE HOVMAND-LYSTER

Kildebakkevej 4
4200 Slagelse

Telefon: 53 83 43 96
Mail: info@hovmand-lyster.dk
www.hovmand-lyster.dk

STRESS-COACH

SUSANNE HOVMAND-LYSTER

... at åbne vinduer,
hvis døren er lukket

STRESS-COACHING

&

LIVGIVENDE SAMTALER



STRESS-COACHING

Hvorfor opsøge en stress-coach?

Fordi du er:

- ◆ ... mere træt end du plejer
- ◆ ... sover dårligt om natten
- ◆ ... er irriteret
- ◆ ... har let til tårer
- ◆ ... er blevet mere tavs og indadvendt
- ◆ ... er blevet mere glemsom
- ◆ ... arbejder mere, men når mindre.



Udbytte af et stress-coachingforløb

Erfaringen viser, at det at indgå i et professionelt stresscoachingforløb afkorter perioden med stress betydeligt.

At modtage stresscoaching betyder også, at mange helt kan undgå at sygemelde sig fra deres job.

I et stresscoachingforløb kommer du til at bruge dine ressourcer som løftestang til at håndtere de situationer og udfordringer, som stresser dig.

Du lærer også at bruge din tid mest hensigtsmæssigt.

Igennem forløbet vil du opleve en øget indre ro og få genskabt kontakten til dig selv, så du kan træffe de beslutninger, der kan holde dig fri af stress fremadrettet.

LIVGIVENDE SAMTALER

Livgivende samtaler er samtaler, hvor vi vokser som mennesker, fordi vi oplever os set og hørt.

Også med de sider af os selv, som vi er trætte af eller ikke vil kendes ved.

Jeg tilbyder 3 typer samtaleforløb:

Personlig udvikling

- ◆ Samtaler, hvis du ønsker at bevæge dit liv i en ny og positiv retning.

Sorg- og krisesamtaler

- ◆ Hvis du efter tab af et menneske, du var meget tæt knyttet til, oplever, at det er svært at komme videre med dit liv på en meningsfuld måde.

At leve med kronisk sygdom

- ◆ Samtaleforløb, hvor du udvikler værktøjer til at leve med din sygdom på en måde, så din livskvalitet øges.