



**Ge dig själv en kickstart för att minska din stress och nå balans i ditt liv. Gör 2019 till ditt bästa år någonsin! Träffar vid 5 tillfällen á 50 min
Paketpris: 3.900 kr**

Vilken underbar gåva till dig själv!

I paketet får du personliga samtal vid 5 tillfällen á 50 minuter, med bl.a. verktyg som Livshjulet, Inre Inventering och meditation i olika former. Du får stöd att hitta din motivation till ett balanserat och hälsosamt liv.

Arbetar du i ett yrke med många mellanmännsliga möten? Inom vården, social verksamhet och i skolans värld sker många möten mellan individer. Det är också i dessa yrken det är en ökad risk att känna sig stressad och dränerad på energi. Det pratas alltmer om etisk stress i vårdande och stödjande yrken, den typ av stress som uppstår när personal får göra avkall på sina etiska värderingar.

Det finns många orsaker till att en individ upplever stress. Det kan vara arbetsrelaterat, av privata skäl eller en kombination av dessa. Margareta stöder dig att ringa in orsaken och hur och vad du behöver hjälp med för att hitta balans i ditt liv. Var och en har sin individuella väg för att nå målet att minska stressen. Erbjudandet gäller till och med 31 december 2019. Ordinarie pris 4.500 kr.

Margareta har tystnadsplikt och många väljer att genomföra samtalen per **telefon** efter första mötet. **Gör 2019 till ditt bästa år någonsin!**



Provsamtal i 20 min

Är du nyfiken på vad stresshantering innebär, men osäker på om det passar just dig? I så fall kan du prova på stresshanteringen gratis. Jag berättar mer om vad stresshantering kan tillföra i ditt liv och hur det går till under ca 20 minuter. Detta samtal är helt **förutsättningslöst** och känner vi båda att ett fortsatt samarbete skulle vara givande så bokar vi en tid för ett litet längre samtal – ett så kallat "startsamtal".



Stresshantering – 50 min 900 kr



Vad är stresshantering?

Stresshantering är en metod där friskvårdsinspiratören hjälper dig att förverkliga tanken att hitta balans i tillvaron mellan arbete och fritid. Fokus ligger på att du ska nå ditt uppsatta mål och skapa det resultat du vill uppnå.



Vad gör Margareta?

Friskvårdsinspiratörens roll är att hjälpa personer eller grupper att optimera sina resurser. Hennes uppgift är att lyssna, ställa frågor, vägleda, stötta, uppmuntra och ge stärkande återkoppling.



Hur går stresshanteringen till?

Vi träffas under en bestämd tid för samtal och övningar. Samtalen sker på **telefon** eller personliga möten. Du bestämmer agendan och ämnet för varje samtal samt riktningen för hela vårt samarbete. Oftast handlar det om utveckling eller förändring i ett specifikt område. Du vill kanske få en bättre sömn, kostvanor, komma igång med avslappningsövningar, yoga, träning, hitta riktningen och prioriteringarna i ditt liv eller hitta egen tid i en späckad kalender.

Svaren och tillvägagångssättet för utvecklingen finns inom dig i de flesta fall. Jag hjälper dig att nå dina mål genom att lyssna, fråga, peppa och utmana. Vi gör övningar som hjälper dig att komma till handling. Din utveckling fortsätter mellan samtalen och långt efter samarbetet. Framgången bygger på ditt eget engagemang, vilja och lust att utvecklas.

Välkommen att kontakta Margareta för mer information!