

# Stresshantering

En liten bit i taget och Du kommer längre än Du tror!



## **Stresshantering:**

Stressrelaterade sjukdomar har ökat dramatiskt de senaste åren. Vanliga symptom vid stress kan vara att man känner sig trött, lättirriterad, glömsk, orolig, otillräcklig eller har sömnsvårigheter. Om man inte stannar upp och lyssnar på kroppens signaler kan processen fortskrida och risken finns att man hamnar i en utmattningsdepression.

Bryt stresshjulet och kom i balans med Dig själv, Ditt jobb och Ditt liv genom bra relationer och ett bättre självförtroende.

## **Lösningsfokuserade samtal innebär:**

- att bli medveten om arbets- och livsmönster
- att uppmärksamma tidiga signaler
- att finna balans mellan plikter och glädjeämnen
- att sätta gränser
- att lära sig avslappning och självhypnos som ett verktyg för att hantera stressen