

Information om stresshantering och stödjande samtal för individ

- 3 tillfällen 90 minuter pris 2700:-
- 5 tillfällen 90 minuter pris 4500:-
- 10 tillfällen 60 minuter pris 8000:-

*Priserna gäller 2021 och är inkl. moms.
Betaling sker via faktura (faktureringsavg 50:-)
eller kortbetalning. Friskvårdscheckar tas emot.*

Samtalsstöd och vägledning inbegrips genomgående i varje session

Den egna berättelsen får utrymme. Lösningsbyggande verktyg samt stödjande samtal görs efter individens behov och utveckling. Vid stark stress (panikångest) erbjuds även olika tekniker för att lugna kroppen. 1 vecka mellan sessionerna om möjligt.

Genomgång av individens livssituation, behov av stöd

Nedanstående upplägg fördelas utefter antal sessioner som förvalts exempel på 5 tillfällen:

1. samtal om sömn, mat/näring, träning, relationer, arbete, livssituation
2. andning och kroppen, avslappningsövning (efter behov) - stödjande samtal
3. gränsdragningar, tankemönster, oro och rädslor, ilska - stödjande samtal
4. om acceptans, återhämtning, ansvarsfördelning, etc - coachande samtal
5. ny struktur, nya insikter, beteendesamtal (att vara Hjälpare, Presterare... etc.) vad behövs, vad kan göras - uppföljning - feedback

Önskas mer information - kontakta

Carina Tornberg

tel. 070-4000 355, carina@omstarten.se

Omstarten etablerades 2008 i Kungsbacka

Arbetar med tekniker som: stödjande samtal, beteende-terapi, sorg- och förlusthantering, coaching för personlig utveckling, par- och familjestödjande samtal samt par-program, djupavslappning och andning. Även föredragshållare inom Enneagrammet och Relationer.

Utbildning: Communicera, certifierad NLP terapeut och Livscoach, parsamtal - (KBT, livsmönster, fobier, stödjande samtal, avslappning, personlig utveckling mm). Svenska institutet för Sorgbearbetning, stödjande samtal, den egna historien FamilyLAB (Jesper Juul) Seminarie- och familjehandledning, GGI (kroppsbalansering, andning mm), Praesto - Hypnosteknik och avslappning, Enneagramskolan i GBG - beteendetypering, utveckling samt vägledning PE Prolonged Exposure (PTSD-behandling enl. kognitiv validerad modell)