

5 tillfällen – 1:a besök 90 min, övriga 4 sessioner x 60 min **pris 4 300:-**

10 tillfällen – 1:a besök 120 min, övriga 9 sessioner x 90 min **pris 9 800:-**

Priset gäller vid förskottsbetalning och är inkl. moms hela år 2023.

Fakturering sker som pdf-faktura till giltig e-postadress.

Traditionell fakturering via post tillkommer hanteringskostnad a´ 40kr.

Information om stödjande samtal för individ

Samtalsstöd och vägledning inbegrips genomgående i varje session

Den egna berättelsen får utrymme. Lösningbyggande verktyg samt stödjande samtal byggs efter individens behov och utveckling. Vid stark stress (panikångest) erbjuds även olika tekniker för att lugna kroppen. 1-4 veckor mellan sessionerna är lämpligt beroende på klients behov och tillstånd. Traumabehandling kan erbjudas vid behov (P.E.)

Genomgång av individens livssituation, behov av stöd

Nedanstående upplägg är ett exempel på upplägg vid stresshantering, fördelas utefter antal sessioner som förvalts

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 - vänligen kontakta

Carina Tornberg

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

Omstarten etablerades 2008 i Kungsbacka

Arbetar med tekniker som: stresshantering (Holistisk orientering), stödjande samtal, beteende-terapi, sorg- och förlusthantering, coaching för personlig utveckling, par- och familjestödjande samtal samt par-program, djupavslappning och andning. Traumatekniker, så som Prolonged Exposure samt EFT.
Även föredragshållare inom Enneagrammet och Relationer.