

Professionel Stresscoaching

– nu i Næstved

- Stress rammer ca. 10 % af alle danskere i den erhvervsaktive alder, så meget at de har brug for hjælp. WHO skønner, at i 2020 bliver stress/ depressioner en af de største sygdomsfaktorer.
- Stress koster samfundet og de enkelte virksomheder enorme summer i form af nedsat arbejdskraft, langvarige sygemeldinger, øgede vikar udgifter og opsigelser. 1.400 årlige dødsfald i Danmark grundet stress.
- Stress er årsag til 35.000 sygemeldinger hver dag i Danmark – og koster årligt 8 mia. i sygedagpenge.
- Stress er en hormonal tilstand der involverer nervesystemet og hormonbalancen, som ofte udløses ved at have arbejdet over evne for længe uden pauser. Hårdere krav, effektivisering, ny teknologi, mange ændringer i hverdagen, værdikonflikter, flere ledere, uafklarede arbejdsroller, hyppige kollegaskift, hårdere psykisk arbejdsmiljø, nye arbejdsmetoder samt årsager fra privatlivet.

Tallene er fra Arbejdsmiljøinstituttet, Beskæftigelsesministeriet og Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark (Institut for Folkesundhed).

Det handler om at få stressen UD AF KROPPEN igen

Som stresscoach arbejder jeg sammen med kunden om at få stressen ud af kroppen igen, at få balance tilbage i arbejdet/privatlivet, og bevidst at tage ansvar for egne valg.

Som kunde hos mig lærer du at;

- Få klarlagt roller, ansvar og opgaver
- Hjælpe dig selv først, så du kan hjælpe andre
- Styre dine tanker, prioritere opgaver og handle proaktivt
- Mærke og lytte til din krop (signaler) så du fremover siger til og fra i tide
- Sætte grænser, stille krav og slippe noget af kontrollen (sige nej og sige pyt)
- Huske de vigtige pauser i hverdagen og passe på dig selv med motion, kost, søvn, fritid og fridage

Fordele ved at samarbejde med mig som stresscoach under sygemelding eller mens du er i arbejde, er;

- Væsentligt forbedrede muligheder for at komme hurtigere og mere smertefrit igennem processen og tilbage på jobbet igen. Større livskvalitet som menneske. Og bedre rustet til hverdagen.
- At du kommer til at føle dig bedre tilpas i dit liv, med nye værktøjer i rygsækken, der skaber øget bevidsthed, så du i fremtiden oplever at have flere handle muligheder og kan stoppe stressen i tide.
- At du aktivt tager vare på dig selv, ved at vide hvordan du arbejder stressen ud af kroppen igen og være i stand til selv at tage ansvar og handle proaktivt.

Stresscoaching forløb dækker:

- Varighed på ca. 2 ½ måneders forløb
- Henvisninger til bøger, cd'er og træningsmetoder
- Flexibilitet i forhold til telefoncoaching efter behov
- Kaffe, the og rolige omgivelser, med god tid til den enkelte
- Sessioner / samtaler med fuld fortrolighed – i alt 7 ½ time
- Mail korrespondance, hjemmeopgaver, opfølgning og evaluering



Kontakt

Sanne Juel – Coaching, Svalevænget 8, 4700 Næstved

Mobil 504 504 16 - E-mail: coaching@sannejuel.dk - Hjemmeside: www.sannejuel.dk

CV

- Certificeret Stresscoach fra Bjarne Toftegård 2010.
- Certificeret Life- & Business Coach - Sofia Manning 2005. Coach feedbacker hos Manning Inspire siden 2005. Har haft mere end 2.000 personlige coaching sessions.
- Civil karriere som Karriererådgiver for akademikere, er skribent på flere hjemmesider/nyhedsbreve om karriere, stress og sund livsstil. CA a-kasse (civiløkonomer), Proacademy (sund livsstil) og Club La Santa (træning og coaching). Foredragsholder på Comwell hotellerne med "Kun for kvinder".
- Er oprindelig bankuddannet, senere marketingkoordinator for Pepsi Cola, produktionsleder gennem 12 år for Bubber på Snurre Snups Søndagsklub (Nordisk film), kommunikationsansvarlig hos KMA (filmbyen) og hos Proacademy.
- Har en journalistisk efteruddannelse og er skribent på bla. www.cib.dk, www.ca.dk samt www.clublasanta.dk.
- Tidligere konkurrencesvømmer med stor interesse for eliteidræt, sund livsstil, yoga, svømning og psykologi. Svømmer fortsat på master niveau.
- Er 45 år, gift med Søren og vi har en datter på 15 år og en søn på 19 år.

Tidligere kunder og samarbejdspartnere udtaler:

Professional og fokuseret med humor

"Sanne Juel er professionel, kompetent og fokuseret på resultater på en effektiv og humoristisk facon. Jeg kan varmt anbefale Sanne som coach. Derudover er hun grundig og tager enhver opgave med alvor og fokus på at komme i mål"

Sofia Manning – Direktør i Manning Inspire, forfatter, coach og kursusleder

Coaching som del af personalepleje - overordentlig tilfredshed

"Vi har anvendt Sanne Juel som coach for to af vore medarbejdere som af forskellige årsager havde behov for coaching. I det ene tilfælde var en medarbejder ved at gå ned med stress. Vedkommende fik gennem samtaler med Sanne overblik over sin situation og årsagerne til sit stress. I det andet tilfælde havde medarbejderen også problemer af mere privat karakter. Her hjalp samtalerne også til at strukturere tanker og klargøre personlige mål.

I begge situationer var vi i fare for at miste betroede og værdifulde medarbejdere. Begge er med hjælp fra Sanne Juel bragt tilbage på sporet med fornyet energi og evne til at sige til og ikke mindst fra. Det har været helt nyt for os at benytte coaching som del af vores personalepleje. Vi og vore medarbejdere er overordentligt tilfredse med resultatet."

Steen Wibe Larsen, Partner, First Treasury A/S

Alle burde have en Sanne i deres liv

"Stresscoaching har hjulpet mig tilbage til livet, og jeg kan igen huske navne, sove om natten og koncentrere mig. Takket være Sanne. Alle burde have en Sanne i deres liv."

Anne Larsen – Journalist