

JOBGLÆDE & TRIVSEL

Har I fokus på medarbejdernes mentale sundhed?

Har I fokus på livsglæde og livsbalance på arbejdspladsen?

Få redskaber til at håndtere og forbygge mistrivsel, konflikter, sygdom og stress, på arbejdspladsen

Få mulighed for enkelt og let, at skabe en løftende og udviklende stemning, på arbejdspladsen

JEG TILBYDER FORBYGGENDE OG LIVSSTØTTENDE FORLØB



TRINE THEILMANN
COACH & PSYKOTERAPEUT
WWW.COACHOGTERAPEUT.DK

JEG KAN BL.A. HJÆLPE MED

LIVS- OG SUNDHEDS SAMTALER / FORLØB

STRESSFORLØB

KOMMUNIKATIONS/PROBLEMKNUSNINGS SAMTALER

FIRMAOPLÆG

WORKSHOPS

GRUPPE-UNDERVISNING / INSPIRATIONS OPLÆG

FYRAFTENS MEDITATION



1:1 LIVS- OG SUNDHEDS SAMTALER/FORLØB

Mine forløb er for ansatte og ledere, der ønsker støtte til at forbedre sin trivsel i hverdagen.

Måske kæmpes der med et forhøjet stressniveau og reaktioner på overbelastning. Måske opleves fysiske, psykiske og eller kognitive udfordringer, der gør hverdagen svær.

Jeg kigger på udfordringerne sammen med den leder eller ansatte, og fokuserer, på at give den enkelte, et løft. Med min psykoterapeutiske erfaring, samt 20 års erfaring og baggrund i det private erhvervsliv, analyseres de udfordrende faktorer.

Der lægges en plan med initiativer, der kan styrke medarbejderens ressourcer, så jobglæde, livsbalance, og dermed sundhed, får fokus. Det vil i sidste ende fremme trivsel, i hverdagen, og løfte energi og overskud, som fremmer medarbejderens arbejdsevne og trivsel på alle planer. Det giver glade medarbejdere og risikoen for sygemeldinger mindskes. At vælge et livs- og sundhedsforløb kan være vejen tilbage til arbejdsglæde og en følelse af selvværd og balance i livet. Livssamtaler er Samtaleforløb, der handler om andet end stress. Det kan være livskriser som fx sorg, sygdom, skilsmisse, udfordringer med relationer og meget andet. Her kigges også på livsbagagen og her er der mulighed for at rydde op i de mønstre, traumer og oplevelser, der kan fylde i et liv.



STRESSFORLØB

Stress kan forårsage mistrivsel, det kan sænke arbejdsevnen og resultere i bl.a. manglende overskud til omstilling og samarbejde. Et højt fagligt stressforløb, for en medarbejder, er en bæredygtig langsigtet investering i det gode arbejdsliv. Et for højt stressniveau kan udvikle sig til sygdom og sygemelding. Kroppen reagerer og overblikket svinder. Hele nervesystemet er på overarbejde. Med et stressforløb lærer medarbejderen bl.a. metoder til at skabe ro i kroppen og bliver bedre til at mærke egne behov. Der fokuseres i høj grad på håndterings teknikker og på at støtte det hele menneske.

At kunne skabe ro og balance, samt kende egne stress signaler, er vigtige elementer at lære, og at kunne håndtere, for at kunne skabe en høj trivsel. Det vil hjælpe medarbejderen til at fungere godt

socialt og til at være fleksibel og kreativ igennem sit arbejdsliv. Da stress ofte forløber individuelt, finder vi sammen den model og metode, der passer til behovet.

KOMMUNIKATION

Individuelt eller i grupper



Det kan ofte skabe udfordringer når nye metoder eller samarbejder skal i stand. Jeg kan være en støtte i at skabe en sund gruppe kultur samt give et løft til en positiv kommunikation og et effektivt samarbejde.

FIRMAOPLÆG – WORKSHOP - FOREDRAG

I har også mulighed for at booke mig til et fyraftensmøde, foredrag eller inspirationsoplæg.



I mit univers laver oplæg og workshops inden for personlig udvikling og foredrag for mindre grupper. Det som er unikt for mig, er bl.a. min åbne tilgang til alle slags mennesker. Jeg er samtidig fagligt godt klædt på og elsker at løfte, styrke, inspirere og motivere mennesker til et liv med mere livsglæde og overskud.

FYRAFTENS-MEDITATION

Meditation er en vej til at stilne sindet, tjekke ind hos sig selv og skabe balance. Jævnlig meditation har en gavnlig effekt på hukommelse, evnen til at lære nyt og forbedre sociale kompetencer. Når jeg guider mennesker i ro, vil det skabe en følelse af ro i tankerne, ro i kroppen og dermed bane vejen for overskud, energi og ro.



Hold på maksimalt 15

Lad mig komme forbi og give en præsentation af, hvordan vi sammen kan styrke sundhed og trivsel



 **Lad os snakke**
Mobil 60564076
Trine@coachogterapeut.dk

Det får medarbejderen og virksomheden ud af at samarbejde med coach & psykoterapeut Trine Theilmann

Gennem fokus på livsglæde, livsbalance og trivsel, kan arbejdspladsen spare penge og mindske sygefraværet. Samtidig klædes medarbejderen på til, i fremtiden, at kunne håndtere arbejdslivet bedre. Det giver en lethed og mindsker misforståelser og konflikter, når der er balance imellem sind og krop. Når livskriser, pres, stress, konflikter fylder og evt. nye samarbejder eller nye procedurer på arbejdspladsen fylder, så kræver det opmærksomhed. I disse situationer er det let at blive udfordret. Det kan der tages hånd om gennem livssamtaler med Trine Theilmann.

Jeg har en unik evne til at gøre psykoterapeutiske teorier lette, forståelige, og give den enkelte, en måde, at kunne tage afsæt i de indsigter og den læring, de vil opleve, gennem vores samtaler.

Jeg rummer og møder mennesker lige der, hvor de er.

Mit motto er, at det skal være let at skabe forandring.

Når der bliver balance i livet, giver det en mulighed for at kunne kommunikere tydeligt og også få øje på sine kollegers intentioner. Det giver simpelthen et forbedret samarbejde.

Styrket arbejdsglæde og trivsel hos den enkelte, styrker sociale fællesskaber.

Samtidig fremmer det, det innovative og gode arbejdsliv for alle.

Lad os mødes for en snak om, hvordan et samarbejde evt. kan komme i stand.

Med venlig hilsen

Trine Theilmann



MOMENT

COACH & PSYKOTERAPEUT MPF

TRINE THEILMANN

SPECIALE I STRESS OG SELVVÆRD

WWW.COACHOGTERAPEUT.DK

PRIS EKSEMPLER

Livs- og sundhedssamtaler udgangspunkt i 5 samtaler

Pris: 5.500 ekskl. moms

Stressforløb udgangspunkt i 10 samtaler

Pris: 12.000 ekskl. moms

Gruppe/samtaler kommunikation pr. time

Pris: 1.100 ekskl. moms

Inspirationsoplæg 45 minutter fx "styr(k) dit Mindset"

Pris: 6.500 ekskl. moms

Workshop 4 timer fx "forebyg stress – håndtér pres"

Pris: 11.500 ekskl. moms

Fyraftens meditation ca. 45-60 minutter max. 15

Pris: 3.500 ekskl. moms.

Ved et møde vil jeg meget gerne fortælle om andre muligheder – ligesom vi kan få en dialog om alt det jeg kan tilbyde og tilpasse til jeres behov.

**Priser og ydelser er gyldige i 3 måneder
medmindre andet er aftalt**