



Stresscoaching forløb – et handlingsorienteret og individuel forløb.

Evidensbaserede metoder og teknikker til afstresning, forebyggelse og håndtering af stress

Ønsker I som virksomhed at:

- Mindske stress
- Mindske sygefraværet
- Øge motivationen
- Lytte mere til den enkelte
- Investere i personalets trivsel
- Anerkende mennesket bag
- Give muligheden for et fortroligt rum til sparring

Mange arbejdspladser er interesserede i at hjælpe den stressede medarbejder, før det er for sent.



Så er Stresscoaching forløb v. Tulleq Consulting noget for jer.



Går en medarbejder helt ned med stress, kan det være omkostningskrævende for både virksomheden og medarbejderen, når den stressramte sygemeldes. Økonomisk, psykisk og socialt. Heldigvis kan stress forebygges, håndteres og afhjælpes. Et typisk stresscoaching forløb består f.eks. af **10 dobbeltsessioner i 8 faser** (20 timers) fordelt over 2 – 4 måneder. Samtalekonceptet kan anvendes uanset om medarbejderen er fuldtidssygemeldt, deltidssygemeldt eller er på arbejde. Så det kan være behov for flere sessioner før den stressramte, er arbejdsdygtig.

Forløbets opbygning og ramme

Den første måned foregår sessioner med en uges mellemrum, herefter det udvider til 14 dage mellem sessionerne. Dette tidsinterval er et vigtigt led i den stressramtes udvikling, for at opnå det, hun/han ønsker af forløbet med succes.

Vores hjerne opsluges hurtigt af det, der “larmer” og vi mister nemt fokus i en travl hverdag. Derfor er det afgørende for den stressramtes succes og fremgang, at vi taler sammen og følger op med en uges mellemrum den første måned. Mellem hver konsultation aftales fokuspunkter, øvelser og opgaver. Opgaverne tilpasses til den stressramtes ressourcer og får konkrete værktøjer til at håndtere de udfordringer, der tidligere var stressfremkaldende.

Fortrolighed & tavshedspligt

Hvad der tales om under forløbet, er fortroligt og behandles i Tulleq Consultings med diskretion. Der følges International Coach Federation’s etiske retningslinjer (ICF) og har tavshedspligt som coach. Kan dog modtage supervision fra egen coach.

Hvor foregår det?

Stresscoaching forløbet kan foregå face-to-face, webcamera eller over telefonen. Det afhænger af, hvad vedkommende har det bedst med eller hvad der er muligt.



Et eksempel på samtalerne fordelt i 8 faser (10 x dobbeltsession af ca. 20 timer)

| Session | Hvad | Fokus opgave | Hvorfor |
|---|--|--|---|
| Dobbelt session x 5 | Fase 1 På det første møde fastlægges temaerne for møderne, ud fra et overordnet mål med underliggende delmål | Aftale for de følgende sessioner | Skabe overblik og struktur af stresscoaching forløbet |
| Læren om at reducere stressen | Fase 2 Stresssymptomer: Psykiske, fysiske, adfærdsmæssige. Stressniveauet undersøges | Fokus på at få stress ud af kroppen | Den stressramte kommer i gang og føler der sker noget |
| fysisk og mentalt | Fase 3 Stressmønstre: Finde og udforske fokuspersonens mønstre | Der arbejdes med at agere og acceptere | Mere proaktiv |
| | Fase 4 Feedback: Støtte og fokuspersonen med positive tilbagemeldinger. | Der arbejdes med prioritering | Opmærksom på tankemønstre |
| Dobbelt session x 5 | Fase 5 Hjemmeopgaver: Opgaver der udfordrer og ændrer fokuspersonens stressmønstre. | Fokus på tid og balance i livet | Hjælp til at holde i nye vaner og mønstre |
| Fokus på fremadrettet | Fase 6 Konkret handlingsplan i forhold til mønstret: Hvad skal fokuspersonen gøre for at ændre det? | Balance i arbejdslivet | Den stressramte forholder sig til arbejdslivet |
| håndtering af stressede situationer bedre | Fase 7 Evaluering: " Hvordan har det været i dag? " " Hvad har du lært? " | Fremtiden | Et nyt værdibaseret liv |
| | Fase 8 Forankring af nye vaner | | Nyt liv med mindre stress. |



Uddannelse og kvalifikationer:

Indehaver af Tulleq Consulting har mange personlige og faglige kvalifikationer

Hun er certificeret Professionel Coach og Stresscoach akkrediteret af Coach Focus

- ✓ Har en akademisk uddannelsesbaggrund indenfor: PD i Ledelse - Master i pædagogik – AD i coaching af lærere og ledere i almen pædagogik.
- ✓ Kender det grønlandske folkeskole ud og ind og har stor erfaring med at arbejde med børn og unge samt at arbejde med mennesker gennem 20 år,
- ✓ Har haft adskillige kurser i forhold til kommunikation og assertive kommunikation, positiv psykologi, robusthed – trivsel og mental sundhed, flerfamilie arbejde i teori og praksis, mentalisering, konflikthåndtering, administrationsarbejde og diverse ledelsesværktøjer.
- ✓ Har mange års erfaring indenfor undervisning samt skoleledelse
- ✓ Arbejder grundigt, god til at formidle teori i praksis, stærk forståelse for menneskelige og faglige forandringsprocesser også i en grønlandsk kontekst.

Andre ydelser omhandler bl.a.

-  Undervisning, kurser, foredrag
-  Workshops og kompetenceudvikling med forskellige temaer.
-  Sparring og rådgivning i forhold til arbejdsrelaterede indsatser
-  Coaching (life/ business)
-  Stresscoaching
-  Teamcoaching i forhold til teambuilding

