



Syddjurs
KOMMUNE



JOBINPLACE



**STRESSCOACHING
HOS JOBINPLACE**

Hvad tilbyder vi dig?

Vores professionelle coachingforløb tilbyder dig samtaler målrettet de udfordringer, som stress kan give. Samtalerne er baseret på velafprøvede og evidensbaserede metoder, som er udviklet til mennesker, der pga. stress har brug for nye strategier ift. tilbagevenden til arbejdsmarkedet.

Forløbet består af ugentlige coachingsamtaler á ca. en times varighed, hvor fokus vil være på dine stressrelaterede problemstillinger og behov. Samtalerne er designet til at give dig nye indsigter og til udvikling af nye kompetencer, så du bedre kan mestre stressbelastninger fremover.

Vores mål er at støtte dig hele vejen, begyndende med en vurdering af dine udfordringer og behov. Ved slutningen af coachingforløbet har du fået nye færdigheder og mere selvtillid ift. at tackle stress og bevare et positivt syn på fremtiden.

Opstart og indhold

Din arbejdsmarkedsrådgiver ved Jobcenter Syddjurs henviser dig til forløbet hos en professionel stresscoach fra JOBINPLACE. Herefter bliver du kontaktet af coachen, hvor første samtale aftales.

Stresscoaching er ikke terapi eller nogen anden form for behandling. I stedet fokuseres der på strukturerede samtaler med psykoedukation, professionel vejledning og kompetencetræning til at hjælpe dig med at nå dine individuelle mål.

Ud over samtalerne indeholder forløbet også simple "hjemme-øvelser", der hjælper dig med at få mest muligt ud af samtalerne og integrere nye indsigter og værktøjer i din dagligdag.

Her er nogle af de elementer, du kommer til at møde i forløbet:

- Vurdere dit nuværende udgangspunkt og trivselsniveau
- Opstilling af mål og forventninger til programmet

- Forståelse for stress og hvordan du håndterer psykiske problemer relateret til stress
- Undersøge årsagerne til dine stresssymptomer og reaktioner
- Forbedring af egenomsorg og opbygning af modstandskraft
- At lære stresshåndteringsteknikker
- Udarbejdelse af en plan for tilbagefaldsforebyggelse

Hvad er formålet med forløbet?

Forløbet er designet til at give dig en dybere forståelse for dine stressproblematikker, så du bedre kan håndtere dem. Det inkluderer fx at bryde uhensigtsmæssige mønstre og lære nye måder at håndtere stress på. Desuden vil der være fokus på at styrke din tillid til og tro på at kunne vende tilbage til arbejdsmarkedet.

Vi tror på, at med de rigtige værktøjer og den rette støtte kan alle forbedre evnen til at håndtere stress – og vi glæder os til at hjælpe dig videre på din vej.

Hvor finder forløbet sted?

Forløbet foregår hos

Jobcenter Syddjurs
Lundbergsvej 2
8400 Ebeltoft

Samtalerne varetages af en professionel coach fra JOBINPLACE.

Vi glæder os til at se dig!

Hvem er JOBINPLACE?

JOBINPLACE er et konsulentfirma, som tilbyder specialiserede løsninger til kommuner, a-kasser og virksomheder. Ydelserne omfatter kompetenceafklaring, match og formidling til uddannelse og job samt arbejdsplads- og arbejdsmarkedsfastholdelse.

Læs mere på www.jobinplace.dk

Hvem kan jeg kontakte, hvis jeg har spørgsmål?

Stresscoach Anette Starke

Telefon: 2391 5787