

Introduktion till coaching programmet Stress till Styrka

Sjukskrivningar på grund av stress ökar ständigt och är en av de största utmaningarna i dag, och förmågan att hantera det är avgörande för vårt eget välbefinnande.

Stress till Styrka är ett femstegsprogram som vänder sig till dig som vill utveckla långsiktiga strategier för att hantera stress och skapa hållbara vanor, både privat och i arbetslivet. Programmet kombinerar kunskap, reflektion och praktiska tekniker och innehåller djupgående arbete med fem tydliga steg för att få en djupare förståelse och kunna påverka stressens grundorsaker. Arbetet sker på flera nivåer för att skapa en helhetsbild och ge ett nytt förhållningssätt.

Vad du kommer lära dig

För att kunna hantera stress är våra egna coping strategier avgörande. Vi använder oss bland annat av följande metoder för att möta och reducera stress, och de kan delas in i:

Problemlösande strategier: Fokusera på att lösa orsaken till stressen, exempelvis genom bättre planering eller kommunikation.

Känslomässiga strategier: Hantera reaktioner genom avslappning, mindfulness och samtal

Förebyggande strategier: Bygga motståndskraft genom goda vanor som regelbunden motion, återhämtning, vistelse i naturen och balanserad kost m.m.

Praktiska tekniker: Avspänningstekniker och strategier för att kunna växla från stress till fokus.

Balans och återhämtning: Verktyg för att hantera balansen mellan krav och resurser, samt vikten av återhämtning på alla plan.

Mental styrka: Förbättrad koncentration, energi och förmåga att möta utmaningar med ett tydligare fokus.

Programupplägg

Gruppcoaching programmet är upplagt på fem moduler som vi går igenom under 12 veckor. Vi träffas en gång i veckan online under 2 timmar där vi går igenom innehållet, samtalar, gör praktiska övningar etc. Du kommer se över din nuvarande situation för att kunna skapa anpassade, hållbara vanor. Programmet avslutas med att du har en tydlig och praktisk strategi. Jag tar in max 12 deltagare i varje grupp för att kunna skapa en tillåtande, inkluderande och stödjande känsla som bara infinner sig i mindre grupper.

Femstegsprogrammet erbjuds även som enskild coaching om du hellre skulle vilja det. Då läggs programmet upp i samråd med dig och anpassas efter behov och önskemål. Längden brukar vara 1, 3 eller 6 månader. Detta går under namnet VIP programmet.

En investering i ditt välmående

Stress till Styrka ger inte bara verktyg för att hantera stress, det bidrar till ett nytt förhållningssätt för en mer hälsosam balans i livet. När du investerar din tid i detta program, investerar du också i din hälsa visar att du är redo att göra en förändring.

Vill du veta mer om detta program så skickar jag en detaljerad översiktsplan och du kan också boka upp en gratis 20 minuter konsultation för att se om det här rätt för dig just nu. Planerad start inför 2025 är 2/4-18/6, onsdagar kl. 19.00 och investeringen förutom din tid och engagemang är 12 500 kr (för företag tillkommer moms).

Välkommen att boka in ett samtal!

Stress to Strength

Fia Hobbs

fia@arcadiafriskvard.se

www.fiahobbs.com



FOUNDER OF THE
Coaching Program
Stress to Strength
5 - Step System

www.fiahobbs.com VIP Coaching
Stress to Strength

TAKING YOU THROUGH THE TRANSFORMATION

Our proven 5 - step Stress to Strength Program takes you by the hand and together we look at stress factors and work from a sub-conscious to a conscious level.

With the 5 vital steps for a sustainable life, you will take charge, have better options and coping strategies to achieve a better quality of life.