



13 ugers forløb for stressramte

For sygedagpengemodtagere

Målgruppe

Målgruppen er sygedagpengemodtagere, enten stadig tilknyttet deres arbejde eller ledige på grund af stress.

Overordnet mål

Deltagerne gennemfører et tretten ugers forløb, der er ind delt i de tre perioder: Krop & Mindfulness, Selvindsigt og Forandring, Ny Praksis.

Formål

Forløbet har til formål at støtte deltageren i en gradvis tilbagevenden til arbejde gennem den fornødne støtte og indlæring af nye vaner.

Visitationssamtale

Inden et forløb hos Alsted Consulting afholder vi et informationsmøde for borger og evt. sagsbehandler. Her afstemmer vi forventninger forud for samarbejdet.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
9 UGER	Hjemmedage med fokus på egenomsorg	Kursusdag 10.00 - 14.00	Hjemmedage med fokus på egenomsorg	Kursusdag 10.00 - 14.00	Hjemmedage med fokus på egenomsorg
4 UGER	Skånsom tilbagevenden	Skånsom tilbagevenden	Skånsom tilbagevenden	Skånsom tilbagevenden	Skånsom tilbagevenden

13 UGERS FORLØB FOR STRESSRAMTE

Metode

Vi arbejder med principperne i BBAT (Basic Body Awareness Therapy), der bringer deltagerne gennem guidet mindfulness, afspænding og enkle individuelle øvelser. Samtidig introduceres de for Energibølgen, et coachingværktøj, som spotter uhensigtsmæssig adfærd med mulighed for at skabe varige forandringer. Vores tilgang er helhedsorienteret med et samlet fokus på krop, sind og ånd.

Indhold

Eksempler på emner, vi arbejder med i forløbet: Kroplige reaktioner på stress, åndedræt & nærvær, kommunikation & grænsesætning, coaching & netværk, ny praksis på arbejdspladsen.

Dokumentation

Alle forløb hos Alsted Consulting dokumenteres i statusrapporter, der skildrer og vurderer den enkelte deltagers udvikling og progression.

Sted

Storstræde 21, 2620 Albertslund. Horsholmgaard ligger i Herstedvester landsby og danner rammen om læring, udvikling og glæde. Omgivelserne og stedets energi understøtter den fælles rejse.

Der serveres en let frokost/frugt/kaffe/te (opmærksomhed på reducere af stimulanser)



“fra ydre støtte – til selvstøtte”

Socialt Mentalt Økonomisk

ALSTEDCONSULTING

**Horsholmgaard Kursus
og Aktivitetscenter**
Storstræde 21
2620 Albertslund

Hovedkontor
Natskyggevej 20 / 4600 Køge
Telefon 2814 3014
alstedconsulting.dk