

## Stresscoaching

Er et kognitiv forløb med konkret hjælp til personer, hvor stressen har taget over. Det hjælper deltageren ud af stresstilstanden og til bedre at fungere i hverdagen samt forebygge fremtidige stress. Det henvender sig til personer der enten er syge af stress eller er på kanten til at blive det.

Deltagerens udbytte:

- Forstår stress, deres tilstande og reaktioner.
- Reduceret stressniveau.
- Selvindsigt, robusthed og velvære øges.
- Mere energi og overskud.
- Værktøjskasse til håndtering af fremtidig stress.
- Forkortet sygeperiode.

## Ressourcecoaching

Er et kognitivt og konkret mestringsforløb til personer, hvor begrænsninger der forlænger ledigheden, gør det svært fastholde sig i job eller at mestre sin livssituation. Forløbet giver den enkelte redskaber til at opdage nye kompetencer og muligheder samt at disponere deres ressourcer bedre. Eksempler på begrænsninger kan være:

- Kroniske sygdomme, smerter og ubehag.
- Fysiske handicaps og ulykkesramte.
- Svært ved at håndtere udfordringer.
- Mistrivsel, depression og angst.
- Manglende robusthed.

Deltagerens udbytte:

- Omsætter begrænsninger til læringer.
- Opdager nye kompetencer og valgmuligheder.
- Føler sig mere ressource- og værdifuld.
- Øger sin motivation og selvindsigt.
- Får større indflydelse på egen situation.
- Får en relevant personlig værktøjskasse.

## Ungecoaching

Er et kognitivt og konkret mestringsforløb der hjælper unge til mere velbefindende og trivsel via lettilgængelige redskaber. Forløbet tilpasses den unges unikke behov og oplevelser. Fokus er på følelsesmæssige og mentale udfordringer og det, som unge ofte skal forholde sig til, når de bevæger sig videre mod voksenlivet. Forløbet træner unge til at håndtere udfordrende situationer, tanker og følelser.

Den unges udbytte:

- Mindske angst og usunde krav.
- Håndtere angst, depression og stress.
- Håndtere svære situationer og relationer.
- Få mere selvværd og tro på dig selv.
- Genfinde glæden, trivlsen og velbefindende.
- Sove bedre, få indre ro og mere energi.
- Få struktur og balance i dit liv.

## Gælder alle forløb:

Forløbene trækker sig typisk over ca. 12 uger fordelt på 7 individuelle sessioner af én times varighed. De første tre til fire samtaler er med én uges mellemrum, og de efterfølgende med to ugers mellemrum. Perioden er for at sikre tid til progression, udbytte og kvalitet. Forløbene tilpasses udfordringer og ressourcer. Der kan forekomme relevant og afstemt læsning, opgaver og øvelser mellem sessionerne.

Ydelserne bygger på velafprøvede forløb og elementer, der virker som positive og forebyggende løsninger i hverdagen. De er baseret på læring og træning til selvhjælp, hvilket giver en vedvarende effekt.

Se prisen på [thomaswibling.dk](http://thomaswibling.dk)

## Kort om Thomas Wibling

Thomas har mere end 3.000 coachinger og hundredvis af foredrag og undervisninger, for både ressourcepersoner og målgrupper til ovenstående forløb, bag sig. Thomas arbejder med fokus på at håndtere og lærer af mistrivsel og stressende udfordringer samt at mestre svære situationer og genvinde livsdueligheden. Han er forfatter til 5 let læselige bøger om personlig mestring og udvikling.

Se mere på [thomaswibling.dk](http://thomaswibling.dk).

