

STOP STRESS I TIDE – HJÆLP TIL SELVHJÆLP

Et e-kursus til dig der begynder at mærke stress (er mildt til moderat stresset) og vil sikre, at det ikke udvikler sig til en alvorlig eller kronisk stress

Oplever du en situation eller tid lige nu der godt kunne udvikle sig som stress eller har du mærket din stress gennem en kort periode og tænk, hvis ikke der sker noget NU, så går det galt?

Vil du:

- Undgå at din stress udvikler sig til alvorlig eller kronisk stress og evt. bliver til en sygdomsmelding
- Stoppe din stress NU, mens du har overskuddet og ressourcerne til selv at handle på det
- Vil du forstå din stress og lære dine stresssignaler at kende
- Vil du have mere energi og overskud
- Vil du have værktøjer til at undgå stress NU og i fremtiden
- Med lidt støtte selv kan klare dig gennem din stress

Så er jeg sikker på at dette E-kursus er noget for dig.



Kurset henvender sig til dig der kun er let til moderat stresset. Jeg vil derfor anbefale dig at lave en [stresstest](#), så du får hjælp til at vurdere din stress.

Har du tidligere været igennem et stressforløb og har brug for en opfriskning og støtte til stadig at holde fast og undgå stress, så er kurset *også* for dig.

Er din stress allerede i den alvorlige eller kroniske ende af stress. Oplever du modløst, tristhed, glemsomhed, depressionslignende tendenser m.m. vil

jeg **altid** anbefale, at du får hjælp til at håndtere din stress i et samtaleforløb. Kontakt mig og vi finder ud af noget sammen.

E-kurset bygger på det bedste fra mine foredrag, undervisning, bøger og samtaler med mine kunder og klienter og ikke mindst egne erfaringer.

E-kurset bygger på 5 moduler og du får ét nyt modul tilsendt direkte i din mailboks hver uge. Du vil hurtigt opleve at få mere overskud, og at de værktøjer du får med dig, kan bruge i det daglige og hjælpe dig her og nu.

Du skal lære at tage hånd om din stress, så snart du mærker den, så den ikke udvikler sig ukontrollabelt og tager livskvaliteten fra dig.

At få hjælp mod stress, betyder at du får et bedre arbejdsliv, et bedre familieliv og et bedre helbred!

"Det mest fantastiske e-kursus jeg længe har gennemgået, det får 12 med pil op. Virkelig fantastisk powerboost, jeg vil lytte til den flere gange om dagen. Jeg var også meget glad for 4-4-6. Jeg er fuld af optimisme efter at jeg har lyttet til powerboost"

Tina Fyrkov - Sygeplejerske

I STRESS E-KURSET LÆRER DU



Modul 1: Tema – Hvad er stress

- At forstå stress
- Hvordan udvikler stress sig
- Signaler du skal være opmærksom på
- Grunden til, at du er havnet i stress

Modul 2: Tema – Ro og balance

- Fokus på ro
- Hypnotisk powerboost
- Reducer stress

Modul 3: Tema - Flow

- Lær hvad flow betyder for din livskvalitet
- Lær om stress ift. flow
- Holde dig i flow
- Opnår trivsel

Modul 4: Tema - Tid og ressourcer

- Øg dine ressourcer og få mere tid
- Undgå stress med en god prioritering
- Bliv mere effektiv, med mindre stress
- Lær at sige til og fra

Modul 5: Tema - Tanker

- Få styr på dine tanker
- Få en god søvn
- Få balance i livet

Modulerne er opbygget med video, lydfiler, tekst og øvelser.

Jeg glæder mig til at høre om din oplevelse med kurset – du kan sende mig din historie på britta.olsson@balancedanmark.dk