



Hjärnsmart samtalspaket

Vissa har koll på vem som ska vabba. Andra får panik varje gång. Vissa yogar regelbundet. Andra nöjer sig med att andas djupt någon gång. De finns de som har svårt att hinna med allt. Och de som inte hinner med något.

Oavsett vem du är så är långvarig stress negativt för oss alla men det finns strategier för ökat välmående och minskad stress. Det är inte enbart antal arbetsuppgifter som styr vår stress utan även vilka strategier vi har för att hantera stress och vår omgivande miljö. Vi kan inte ändra allt med det finns mycket vi kan, och bör, göra för att skapa goda förutsättningar för mental balans.

Tillsammans skapar vi rutiner, förväntningar och mål kopplat till produktivitet och välmående. Vad ska du göra mer av och vad ska ni göra mindre av för ett hållbart liv? Förutom samtal som har fokus på din utveckling och dina behov så ingår en analog hjärnsmart kalender att använda för planering. Varför analog? Processen att skriva för hand kräver att vi bearbetar information vi har innan den når pappret vilket ger större chans till reflektion så penna och papper är det som gäller.

Louise
Nelson

Mål med samtalen

- att lära sig känna igen sina stressignaler i tidigt skede
- att den känslomässiga styrkan och kontrollen stärkts
- att få strategier för återhämtning, planering och fokus

Samtal 1 Kartläggning och bakgrund

Vem är du? Hur ser din livssituation ut? Vi ser över dina stressignaler och behov.

Du får information om hur hjärnans arbetsminne fungerar och behöver samt om stressens fördelar och nackdelar. Du får kunskap om olika sorters återhämtning och hjälp med att hitta hur just dina korta och långa pauser ska utformas. Hemläxa: Återhämtning för mig

Samtal 2 Värderingar och prioriteringar

Prioriteringar handlar om värderingar. Alla vill må bra, tjäna bra, vara en god vän och bästa föräldern. Och träna. Och allt annat. Frågan är vad som är på riktigt viktigt för dig? Vi ställer små som stora saker mot varandra och utforskar var du är i dina värderingar. Helt utan att värdera! När man vet vart man ska, kan också vägen bli mindre slingrig. Hemläxa: Mitt livshjul

Samtal 3 Arbets- och livsplanering med handlingsplan

Samtal utifrån livshjulet. Vilka områden ska du prioritera? Vi utformar en handlingsplan för hållbara rutiner och gör en planering som följs upp efter 4 veckor.

Samtal 4 Uppföljning efter 1 månad

Hur har det gått? Beteendeförändring är svårt men du har nu arbetat hårt för att bygga nya nervbanor i hjärnan och vissa goda rutiner har blivit en vana. Hur fortsätter du hålla fast vid dessa? Några risker du ser framöver och hur kan du överbrygga dem?

Samtalen sker på plats i Luleå/Stockholm. Finns självklart även möjlighet att mötas online.

Om Louise Nelson

Jag arbetar med relationer, hälsa och beteendeförändringar och erbjuder stöd och verktyg kopplade till psykosocial arbetsmiljö, kris- och stresshantering och beteendeförändring. Utbildad socionom (fil.kand/magister) med olika påbyggnadsutbildningar i beteendeanalys, motiverande samtal, mental ergonomi och preventions- och behandlingsmetoder vid psykisk ohälsa. Läs mer om mig på louisenelson.se

Bokning och frågor

Välkommen att kontakta mig för bokning och frågor.

Louise Nelson, mobil 073-531 16 62, e-post mail@louisenelson.se.

