

Paket & upplägg

Stöd för stress, återhämtning och utveckling

Alla människor och livssituationer ser olika ut. Därför arbetar jag med tydliga men flexibla paket, där innehållet alltid anpassas efter din vardag, din belastning och dina mål.

Hos mig handlar stöd inte om att prestera mer eller “orka lite till”, utan om att skapa **hållbar funktion över tid** – oavsett om du söker hjälp för stress, återhämtning eller personlig utveckling genom coaching.

Nedan ser du exempel på upplägg. Vi justerar alltid fokus och omfattning tillsammans i ett första samtal.

Stress & återhämtning

(Stresspedagogik och återhämtningsrådgivning)

Återhämtningsstart

För dig som är stressad, trött eller i gråzonen

Detta paket passar dig som märker att stressen börjar ta över, men som fortfarande “fungerar” i vardagen – ofta till priset av sömn, ork eller relationer.

Upplägget kan innehålla:

- 2–3 individuella samtal
- Snäll baslinje: nuläge, belastning och återhämtning
- Konkreta strategier för återhämtning i vardagen
- Förslag på första förändringssteg som är möjliga att genomföra även med låg energi

Fokus:

Ökad hanterbarhet, minskad stress och bättre återhämtning – utan att pressa dig själv ytterligare.

Återhämtning & stabilisering

För dig med långvarig stress eller begynnande utmattning

Detta paket passar när stressen har pågått under längre tid och påverkar flera delar av livet, till exempel sömn, kognition, humör eller relationer.

Upplägget kan innehålla:

- 6–8 individuella samtal
- Fördjupad beteendeanalys: vad vidmakthåller stressen?
- Återhämtning som färdighet – inte bara vila
- Stöd i gränssättning, tempo och prioritering
- Plan för bakslag, så att du inte behöver börja om varje gång det blir sämre

Fokus:

Stabilisering, återuppbyggnad och en vardag som fungerar över tid.

Återgång & hållbar funktion**Vid sjukskrivning eller inför återgång i arbete**

Detta paket passar dig som är eller har varit sjukskriven för stress/utmattning, eller som står inför en återgång i arbete och vill undvika att hamna i samma mönster igen.

Upplägget kan innehålla:

- 8–12 individuella samtal
- Stöd i pacing (balans mellan aktivitet och vila)
- Hantering av oro, kravrädsla och undvikande
- Struktur för arbetsdag och återhämtning
- Samverkan med arbetsgivare vid behov

Fokus:

Trygg återgång, minskad sårbarhet och långsiktig hållbar funktion.

◆ Coaching & personlig utveckling

Individuell coaching

För dig som vill utvecklas, fatta beslut eller komma vidare

Detta paket passar när du inte primärt söker stressrehabilitering, utan vill arbeta med självledarskap, riktning eller förändring i arbete eller privatliv.

Upplägget kan innehålla:

- 3–6 coachsamtal
- Klargörande av nuläge och önskat läge
- Reflektion, ansvar och konkreta handlingssteg
- Uppföljning mellan samtalen

Fokus:

Klarhet, riktning och medvetna val.

Fördjupad coaching

För långsiktig utveckling och hållbar förändring

Detta paket passar dig som vill arbeta mer långsiktigt med mönster, prioriteringar, ledarskap eller livsbalans.

Upplägget kan innehålla:

- 8–10 samtal över längre tid
- Fördjupad självreflektion
- Arbete med beteenden, värderingar och beslut
- Stöd i att hålla riktning även när vardagen utmanar

Fokus:

Hållbar personlig utveckling över tid.

Hur vet jag vilket paket som passar?

Det är vanligt att känna sig osäker på vilket upplägg som är rätt. Därför börjar vi alltid med ett **kostnadsfritt och förutsättningslöst samtal**, där vi tillsammans tittar på din situation och vilket stöd som skulle vara mest hjälpsamt just nu.