

## Information om stresshantering och stödjande samtal för individ

- 3 tillfällen 90 minuter pris 2 400:-
  - 5 tillfällen 90 minuter pris 3 900:-
  - 10 tillfällen 60 minuter pris 7 500:-
- Priserna gäller 2018 och är inkl. moms.  
Betaling kan ske via faktura (faktureringsavg 50:-) swish eller kortbetalning av klienten.*

### **Samtalsstöd och vägledning inbegrips genomgående i varje session**

Den egna berättelsen får utrymme. Lösningsbyggande verktyg samt stödjande samtal byggs efter individens behov och utveckling. Vid stark stress (panikångest) erbjuds även olika tekniker för att lugna kroppen. 1 vecka mellan sessionerna om möjligt.

### **Genomgång av individens livssituation, behov av stöd**

Nedanstående upplägg fördelas utefter antal sessioner som förvalts

1. samtal om sömn, mat/näring, träning, relationer, arbete, livssituation
2. andning och kroppen, avslappningsövning (efter behov) - stödjande samtal
3. gränsdragningar, tankemönster, oro och rädslor, ilska - stödjande samtal
4. om acceptans, återhämtning, ansvarsfördelning, etc - coachande samtal
5. ny struktur, nya insikter, beteendesamtal (att vara Hjälpare, Presterare... etc.) vad behövs, vad kan göras - uppföljning - feedback

### **Önskas mer information - kontakta**

Carina Tornberg

tel. 070-4000 355, [carina@omstarten.se](mailto:carina@omstarten.se)

#### **Omstarten etablerades 2008 i Kungsbacka**

*Arbetar med tekniker som: stödjande samtal, beteende-terapi, sorg- och förlusthantering, coaching för personlig utveckling, par- och familjestödjande samtal samt par-program, djupavslappning och andning. Även föredragshållare inom Enneagrammet och Relationer.*

*Utbildning: Communiera, certifierad NLP terapeut och Livscoach, parsamtal - (KBT, livsmönster, fobier, stödjande samtal, avslappning, personlig utveckling mm). Svenska institutet för Sorgbearbetning, stödjande samtal, den egna historien FamilyLAB (Jesper Juul) Seminarie- och familjehandledning, GGI (kroppsbalansering, andning mm), Praesto - Hypnosteknik och avslappning, Enneagramskolan i GBG - beteendetypering, utveckling samt vägledning*