

Fra stress til overskud

med Ases stress coaching



Stress er en tilstand, hvor kroppen, ofte igennem længere tid, har været presset ud over dens grænser og ressourcer.

Stress kan udløses af mange forskellige faktorer. Det kan have relation til dit arbejde, men det kan også komme fra andre ydre og/eller indre ting, der sætter dit system under pres.

Uanset hvad, der udløser stress, kan det give en lang række symptomer og det kan påvirke dit helbred, din livskvalitet, dit arbejdsliv og dine relationer.

For at komme stress til livs, er det vigtigt at forstå, hvad det er, der har forårsaget stressen og få redskaber til at mindske belastningen.

Med Ases stress coaching får du hjælp til at:

- Forstå årsagen til din stress
- Blive bevidst om din krops grænser og signaler
- Få redskaber til at håndtere din stress
- Forebygge stress
- Blive mere modstandsdygtig overfor stress

Stress er en tilstand der opstår, når du har været stærk alt for længe. At få hjælp kan være et vigtigt skridt i retning mod et liv med mere balance og bedre livskvalitet.

Stress coaching foregår med en professionelt uddannet stresscoach og tager udgangspunkt i, hvor du er og hvad du har brug for.

 **Kontakt os | coaching@ase.dk**