



## Et liv uden stress - er muligt med selvindsigt og redskaber

Mit navn er Berit Schrøder og jeg arbejder bl.a. med at hjælpe mennesker tilbage til et bedre arbejdsliv. Jeg har stor tillid til det enkelte menneskes evne til at hjælpe sig selv - selv under svære omstændigheder – blot de får den rette support. Udviklingen på det danske arbejdsmarked og i samfundet har de senere år været med til at skabe grobund for mistriivsel og overbelastning i mange organisationer. For mig er det blevet endnu vigtigere at vise medarbejdere og borgere, at vi også selv kan tage et ansvar for vores trivsel. Dette gælder for ledere såvel som medarbejdere, men kræver at vi er opmærksomme på tegnene på mistriivsel og overbelastning og gør noget:

Oplever du f.eks. selv manglende koncentrationsevne, svigtende hukommelse, lydfølsomhed, kortere lunte, smerter og er du oftere syg end normalt, så har du brug for at reagere. I første omgang ved et tjek hos lægen og hvis ikke du fejler noget umiddelbart, så kan det være nødvendigt at kigge på det, der fylder i det daglige.

Jeg har flere års erfaring og succes med at hjælpe sygemeldte og ledige tilbage på arbejdsmarkedet efter bl.a. stress-sygemeldinger. Min rådgivning og coaching er holistisk og tager udgangspunkt i mine uddannelser som Integrative Master Coach, stresscoach, yoga instruktør samt 5-Path Hypnoterapeut. Jeg har erfaring fra mere end 1.100 coaching sessioner, herunder opgaver i kommunalt regi:

En henvisende socialrådgiver siger bl.a. om forløbene: *” Det der især går igen hos deltagerne har været deres egen overraskelse over, hvor meget de har rykket sig. Mange har prøvet forløb hos behandlere, men det er især bemærkelsesværdigt, at borgerne priser, at de føler sig rådgivet fremadrettet og ser sig selv med handlemuligheder. Resultatsiden har en anden vinkel – sygeforløbene bliver kortere og effekten ser ud til at holde”.*

Se evt. udtalelser fra tidligere klienter på min [hjemmeside](#).

Jeg arbejder med stresscoaching, coaching og rådgivning til mennesker, der har brug for redskaber, viden og support til at komme videre i livet / karrieren eller godt tilbage på arbejdsmarkedet. Jeg er lyttende, tillidsvækkende og ikke-dømmende i min tilgang, hvilket gør det trygt for mine klienter at dele det, de har udfordringer med. Jeg har en evne til at se deres styrker og hjælper dem til at træffe de rigtige valg / beslutninger og have tillid til, at de har muligheder, hvad enten de er social og sundhedsmedhjælper eller administrerende direktør. Mit fokus er især på at give klienten tillid nok til at kunne tage et ansvar for deres situation og for deres fremtid. Herudover arbejder jeg meget med grænsesætning og det at blive bevidst om egne tanke- og handlemønstre; især dem, der står i vejen for trivsel og overskud.

For klienter udenfor Storkøbenhavn – jeg har kontor i Lyngby – kan jeg tilbyde personligt fremmøde efter aftale eller samtaler per telefon eller Skype; jeg er trænet i telefoncoaching og det kan være en fordel for stressramte at kunne modtage support i trygge rammer derhjemme eller for lederen, der har svært ved at trække tid ud til at skulle væk fra arbejdspladsen.

Jeg har tidligere arbejdet indenfor indkøb på flere niveauer i mere end 20 år og sammen med en HD i Organisation og Ledelse har det givet mig et solidt indblik i organisationer, hvilket gør mig i stand til at møde både ledere og medarbejdere med forståelse for deres situation.

Kontakt mig gerne for en uforpligtende samtale omkring hvad jeg kan supportere dig eller dine medarbejdere med.