



# COACHING AF STRESSRAMTE

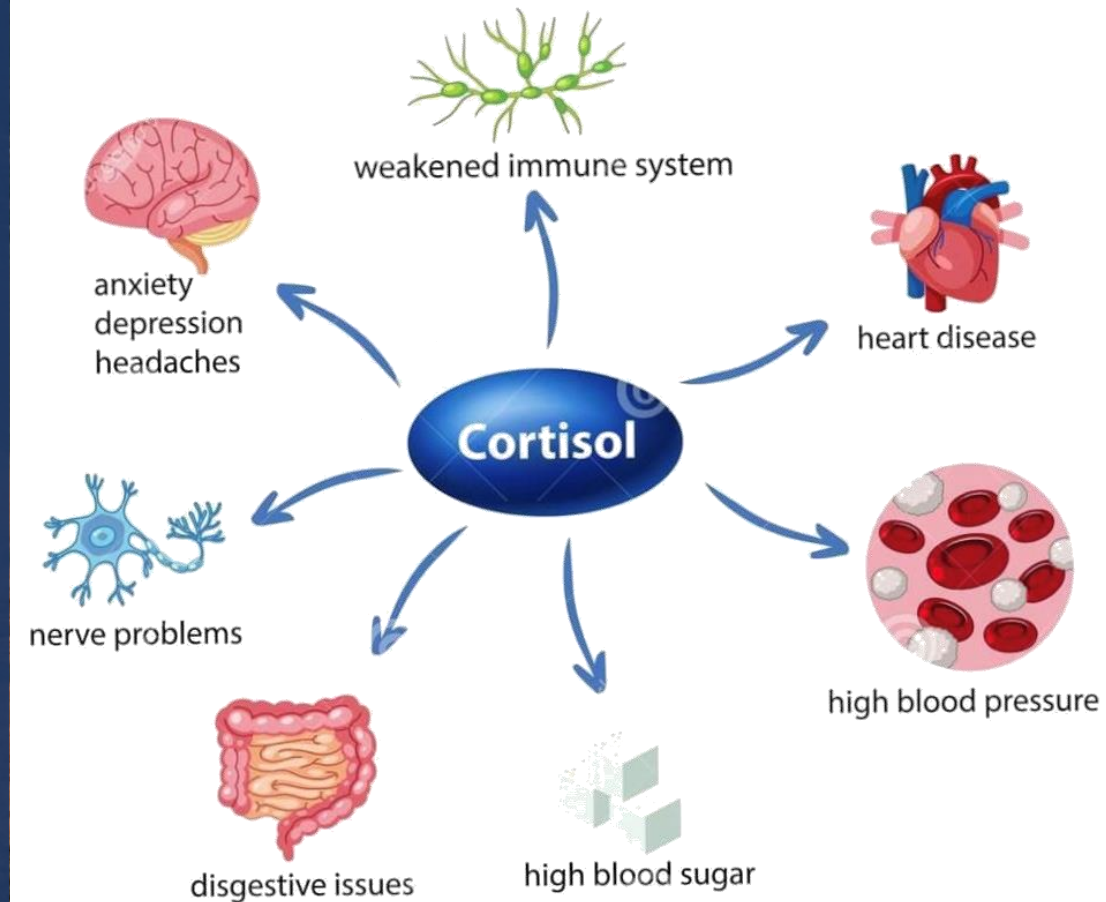
**MH** BY MICHAEL HANSEN  
PERSONLIGT LEDERSKAB



## Udbytte

- Jeg hedder Michael Hansen, er uddannet stresscoach og har mere end 5.000 coaching timer bag mig og en lang række nu stressfri kunder. Jeg kan hjælpe dig, hvis du eller nogle af dine medarbejdere er ramt af stress. Jeg hjælper folk, der lige er kommet ind i stress. Folk der er lige på kanten. Og folk der er vippet ud over.
- Og resultaterne er virkelig gode. Du kommer hurtigt tilbage til det gode liv og hurtigere tilbage på arbejdet – men agerer nu ud fra et helt andet perspektiv, end du har gjort tidligere, fordi vi arbejder med dit mindset. Det giver mere lykke, glæde og trivsel i alle livets roller.

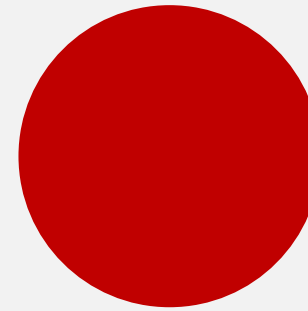
# Konsekvenserne ved stress over tid er voldsomme





# Klassiske stresssymptomer.

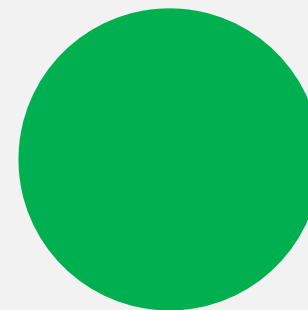
Kan du genkende nogle  
af disse signaler?



Glemmer ting  
Fraværende  
Sygdom forværres / udslet på hud  
Aggressiv / mindre social  
Større forbrug af stimulanser  
Mave- og tarmproblemer  
Manglende selverkendelse



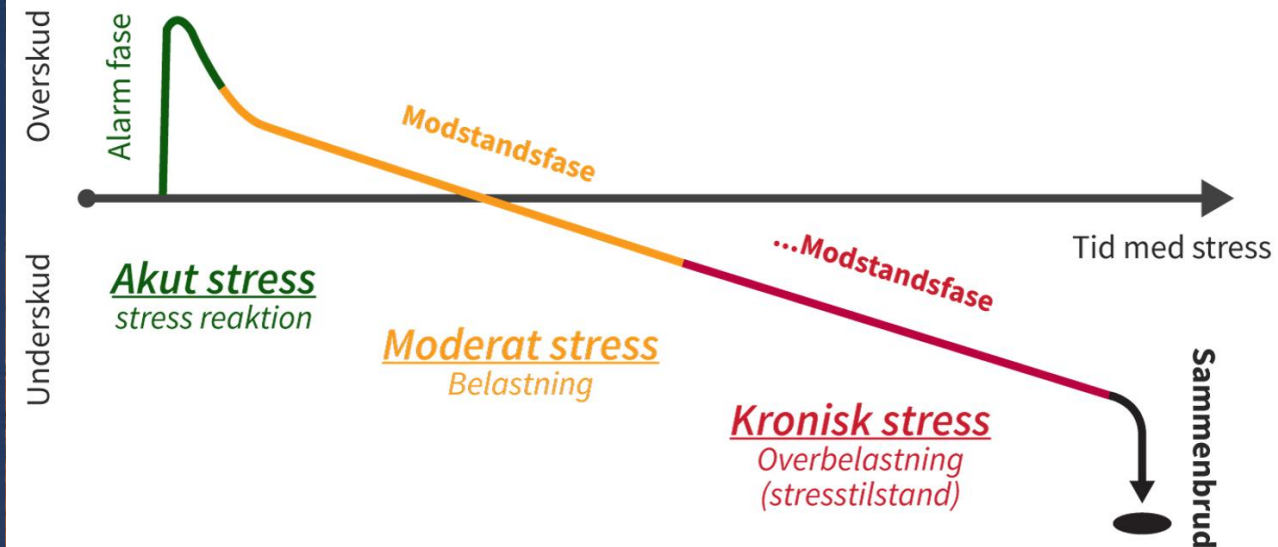
Træthed  
Sover dårligt  
Tænker hele tiden / tankemylder  
Irritabel  
Lettere til tårer  
Indesluttet / trækker sig socialt  
Uro i kroppen



Midlertidig hjertebanken  
Midlertidig rysten og sved  
Tørhed i munden  
”Sommerfugle i maven”  
Tissetrangen  
Anspændthed  
Knugen i brystet eller maven

# Sådan udvikler stress sig.

Hvor er du?





## Hvordan

Jeg har et forløb for dig, der er ramt af stress, hvor du kan komme på ret køl igen. Du vil blive overrasket over, hvor simpelt og enkelt det er.

Vi vil finde ud af, hvad der skabte stress hos dig og klæde dig på, så det ikke opstår igen.

Du vil blive mere mentalt robust og leve livet mere.

Du vil hurtigt komme tilbage på arbejde og den hverdag, du sikkert savner med familie og fritid.

Men jeg må advare dig – du vil begynde at gøre ting i dit liv anderledes, og du vil bryde vaner og mønstre, som du måske aldrig før har kunne bryde.



Kontakt mig for en uforpligtende snak

☎ +45 6166 2670

✉ [info@bymichaelhansen.com](mailto:info@bymichaelhansen.com)

Kontor/København & Karlslunde Strand

[www.bymichaelhansen.com](http://www.bymichaelhansen.com)