



Stressnavigation.dk

Løsningsorienteret, forskningsbaseret og målrettet
Prioritering af dit mentale helbred

Ukoncentreret? Anspændt? Overbelastet? Udmattet? Irritabel?

Der er mange symptomer på for høje stressniveauer, men samlet kan man sige:
De svækker din præstationsevne, funktionsduelighed og trivsel.
Det kan betale sig at gøre noget ved det inden det går galt og tager overhånd..

50% af alle stress-sygemeldte får tilbagefald. Det er vanskeligt på egen hånd at sikre sig den rigtige ro, genoptræning og indslusning. Omkostningerne ved tilbagefald og udbrændthed er store.

Et forløb i Stressnavigation handler ikke om at svælge i følelser, men om at afdække stress-symptomer, faktorer og udarbejde en skræddersyet stress-strategi og dernæst gradvist virkeliggøre den. Strategien indeholder håndteringsredskaber og vejledning der skal til for at:

- Bremse yderligere forværring af stress-symptomer
- Helbrede det overbelastede nervesystem
- Forebygge tilbagefald
- Styrke mental trivsel og langvarig præstationsevne

Ved at vælge en konstruktiv tilgang til stress, undgår du ikke blot en række skadelige symptomer og livsstilssygdomme; du vælger også en livsstil hvor du er mere fokuseret, nærværende, tilfreds og effektiv.

"Flere af mine patienter har haft stor gavn af at deltage i stressnavigations-forløb hos Storm Stensgaard"

Rasmus Dalsgaard-Nørregaard, Praktiserende Læge. M.D.

Personlig stressvejledning 600/t - ½ times gratis vurdering pr. telefon.
Blandt øvrige ydelser: Kurser og foredrag - Stressnavigation for Par
Varigt Vægttab med Stressnavigation.
Udarbejdelse af stresspolitik for virksomheder.



**Certificeret stressrådgiver
Storm Stensgaard**



20675399



storm@stressnavigation.dk