

Din professionelle samarbejds- partner i stresshåndtering



KONTAKT OS

Mobil 6160 4530

kontakt@anjaenggren.dk

www.anjaenggren.dk



Hjælp din medarbejder ud af stress internt - og brug den
værdifulde viden til at forbedre arbejdsmiljøet i
virksomheden.

Det er menneskeligt og økonomisk dyrt at lade være.

ANJA ENGGREN

STRESSCOACH OG LIVSMENTOR



Ved du, hvad stress koster?

- Op mod hver 4. sygemelding skyldes stress
- 1 stresssygemeldt medarbejder kan koste 1 mio. kr.
- 1 stresssygemeldt leder kan koste 4 mio.kr.
- Stress koster samfundet 14 mia. kr. om året

Tegn på stress

- Nedsatte analytiske evner
- Koncentrationsbesvær
- Mistrivsel
- Hovedpine
- Mavepine
- Søvnbesvær
- Tankemylder
- Hjertebanken
- Hukommelsessvigt
- Forøget brug af stimuli
- Ændret adfærd - aggressiv/indadvendt

Stress er ofte et resultat af, at der både arbejdsrelateret og privat er ubalance. Når en medarbejder oplever stress, bliver medarbejderen henvist til en ekstern psykolog, hvorfor de ofte oplever:

- At stå alene med stressen, hvilket forstærker skyld og skam
- At ikke alle psykologer kan hjælpe med stress
- At stressen bliver længerevarende, fordi de fortsat mangler lavpraktiske værktøjer til at håndtere hverdagen - både privat og arbejdsrelateret.

**Hjælp din
medarbejder
tilbage til arbejdet**

**TILBYD et
stresscoachingforløb
DKK 15.000**

“

**En lille investering
- med en stor gevinst!**



Få en virksomhedsaftale

- Akut livline for medarbejder og leder
- Klippekort til konsultationer
- Bevar viden internt i virksomheden og forebyg stress gennem et forbedret arbejdsmiljø

Klippekort til virksomheder

- 10 klip: 12.000
- 15 klip: 16.500 (spar 1.500)
- 20 klip: 22.000 (spar 2.000)

Alle priser er ekskl. moms.

1 klip er 1 time.

Et stresscoachforløb følger medarbejder til dørs. Ingen maksimum klip.