

Rådgivning

- vejen til bedre trivsel



Professionel rådgivning
om stress & trivsel

Bryd ud af din spiral!

Har du mistet overblikket?
Har du svært ved at huske?
Har du mistet noget af din livsglæde?

Det er så utrolig svært at finde ro og overskud, når stresshormonerne farer rundt i kroppen.

Mistrivsel er meget individuel, men det er helt sikkert, at det snigende påvirker dit selvværd og dine omgivelser. Langsomt mister du helt naturligt overblikket, selvtilliden og overskuddet.

Sammen finder vi tilbage på sporet og slutter af med at lægge en plan for, hvordan du forebygger fremtidig stress. En helt ny verden af muligheder vil åbne sig for dig.

Ring gerne til mig på tlf. 71 72 91 72 eller kontakt mig på pia@beati.dk for en uforpligtende samtale.

"Som stressramt var det dejligt befriende at komme i kontakt med Pia.

Hun havde en forståelse for min situation og mine følelser. Hun hjalp mig med at sætte ord på og skabe et overblik. Det var en stor befrielse at få redskaber til at finde vejen tilbage i balance.

Jeg kan varmt anbefale stressamtalerne med Pia."

Sanne Ammitzbøll,
Ekspertingeniør

Individuel rådgivning

Her lærer du at forstå dine egne reaktioner, får redskaber til at håndtere dem og får en plan for at forebygge fremtidig stress.

Hver samtale tager enten 60 eller 90 min.

Allerede ved første konsultation får vi et tydeligt billede af din situation.

Jeg hjælper dig igennem hele perioden med øvelser og redskaber, der er tilpasset nøjagtig til din situation. Mistrivsel & stress påvirker både dit privat- og dit arbejdsliv, så derfor arbejder vi med begge områder. Du bliver klædt på til at håndtere en hektisk hverdag.

Konsultationerne foregår i hjemlige omgivelser. Det giver en naturlig afslapethed, som gør vores samtaler lettere.

Rådgivningsforløb

- Gratis indledende telefonsamtale
- 5 samtaler af 90 min. varighed
- Rådgivning mellem samtalerne
- Løbende afstemt tilbagemelding
- Hjælp til indkørsel på arbejdsplads

Din pris

Kr. 4.750,-

"Pia var super god til at sætte sig ind i min situation og de værktøjer, som hun anbefaler, er effektive.

Jeg gik hjem efter samtalerne med et smil på læben og en meget høj motivation og tro på, at det bliver bedre end nogensinde før."

Andrea Schiemann,
Innovationskonsulent



Livsglæde - arbejdsliv - arbejdsglæde
relationer - familieliv - stresshåndtering
accept - erfaringer - erkendelse

Lidt om mig

Siden 2014 har jeg udelukkende arbejdet med stress & trivsel, som rådgiver enten individuelt eller på arbejdspladser.

Gennem mit eget møde med stress, samt min uddannelse til stressrådgiver, har jeg fået en indsigt i stress, som er helt afgørende i mit arbejde som stressrådgiver.

I dag er jeg tilbage i mit lyse sind og med lyst til livet. Mine erfaringer og viden er jeg klar til at give til dig og glæder mig til at vokse sammen med dig.

Jeg er i 40erne, gift og mor til 2 piger samt bonusmor til 2 teenagere.

"Jeg føler det er trygt, befriende og en kæmpe hjælp at være til samtalerne om min stress.

Ind imellem har jeg følt, jeg var ved at blive sindssyg. Men du har lært mig, at det er min stress - det er ikke mig!

Tusind tak for din støtte og hjælp Pia!"

Sisse Jensinius, skolelærer

Læs mere om Beati og tilmeld dig mit nyhedsbrev på www.beati.dk

Har du brug for hjælp til at afgøre, om min rådgivning er noget for dig?

Ring til mig på 71 72 91 72 eller skriv til pia@beati.dk

www.beati.dk

