

## PROFESSIONELLA SAMTAL

**I vissa skeden i livet kan alla någon gång behöva någon utomstående och kunnig person att bolla sina problem och funderingar med. Vi kan alla känna oss låsta, maktlösa, förvirrade eller nedstämda vilket påverkar hela vår livssituation, även arbetsprestationen. Genom att erbjuda anställda en möjlighet att tala om sina bekymmer med en professionell samtalspartner kan man många gånger förebygga en sjukskrivning och hjälpa människor till en bättre hälsa.**

### **Målgrupp**

Anställda i företag och organisationer.

### **Syfte/ mål**

Målet är att stötta, vägleda och skapa motivation till förändring. Med samtalets hjälp, coachar vi individer vidare i deras utveckling, för en bättre hälsa. Genom ökad självinsikt och förståelse för sina egna tankar och beteenden skapas förutsättningar för detta.

### **Innehåll**

Individuella samtal i en avslappnad och neutral miljö. Innehållet i samtalen styrs utifrån individens behov och problematik. Några exempel är;

- Krisstöd
- Stresshantering
- Relationsproblem, privat el på arbetet
- Sorgebearbetning
- Psykosociala frågeställningar

### **Metod**

Vi arbetar utifrån ett kognitivt förhållningssätt, där vi identifierar och utmanar gamla tankemönster och beteenden som motarbetar individens utveckling. Vi vägleder individen, med ett lösningsfokus, där vi till stora delar fungerar som bollplank.

### **Tidsåtgång och kostnad**

Samtalens längd är 60 min och antalen samtal kan variera mellan 3-15 ggr allt utifrån individens behov.

Hör av er så berättar vi mer.