

@emboost_coaching



10

Enkla tips för mindre stress

HEMMA OCH PÅ JOBBET

PERSONLIG HÅLLBARHET

Under mina två år som stresscoach har jag använt många verktyg och strategier för att hjälpa mina klienter till en mer hållbar livsstil och ett bättre mående.

I det här häftet har jag samlat 10 enkla tips som gör stor skillnad.



Börja så här:

Läs igenom tipsen och välj ETT som du tror kommer att göra störst skillnad. Är det en boost du behöver? Eller saknar du energi?

Vilket blir ditt första steg?

Om det t.ex. handlar om att börja lägga sig i tid, kan du bestämma vad "i tid" är. Om du ska stämma av förväntingar på din roll med chefen - skicka en mötesbokning till hen.



Ska du bygga en ny vana?

Att börja planera sina veckor och boka in återhämtningstid är kanske något du inte gjort tidigare. Låt det ta tid och uppmärksamma varje gång du har lyckats.

Behöver du stöd?

Jag är bara ett meddelande bort! Maila dina frågor och funderingar till viktoria.ahlbom@emboost.se



FEM TIPS FÖR MINDRE STRESS HEMMA

1 Trött? Prioritera din sömn!

Lägg dig i tid! Fundera på vad det är som hindrar dig och hur du kan få bort hindret.



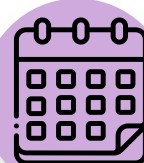
2 Familjens projektledare? Dela på ansvaret!

Om du har familj, bestäm vem som ska göra vad hemma och låt den personen som äger uppgiften ta hela ansvaret.



3 Bättre koll? Planera 2 veckor i taget.

Framförhållning är A och O. Får du ångest av att bara titta i din kalender: stryk eller flytta på aktiviteterna.



4 Högresterare? Sätt rimliga förväntningar!

Om du skriver att göra-listor, tidsskatta uppgifterna. Är det rimligt att göra det du har tänkt inom tidsramar du har?



5 Saknar energi? Vila innan du blir trött.

Vila ska finnas med på din att göra-lista. På så sätt kan du hålla en jämn energinivå och slipper bli övertrött.



FEM TIPS FÖR MINDRE STRESS PÅ JOBBET

1 Otydlig roll? Prata om förväntningar!

Stäm av med din chef att dina förväntningar på dig själv stämmer överens med hans.



2 Vemodigt att gå tillbaka? Tacksamhet.

Skriv ner 5 saker som du uppskattar med ditt jobb. Berätta för dina kollegor, fråga vad är viktigt för dem.



3 Behöver pepp? Självboost.

Titta tillbaka på det du har jobbat med i våras. Vilka 3 saker är du stolt över, stora som små?



4 Oklar fokus? Månadens prio.

Vad ska du lägga fokus på under augusti/september? Stäm av med din chef. Har du resurser som krävs?



5 Saknar energi? Återhämtning.

Blocka redan nu utrymme för återhämtning i din kalender - 10-30 min på förmiddagen och eftermiddagen.



VAD KAN JAG HJÄLPA DIG MED?



Viktoria Ahlbom, dipl. stresspedagog

Hej! Jag hjälper människor mitt i livet att hantera och minska sin stress, både hemma och på jobbet.

Jag startade mitt företag, Emboost AB, när jag fyllde 50, efter att ha jobbat i över 20 år inom IT-branschen. Mitt mål är att hjälpa mina klienter till en högre livskvalitet: bättre hälsa, mer ork och energi, tillfredsställelse med livet de lever.

Så här skrev en av mina klienter:

"Fick tips och coachning av Viktoria vid en tid när kalendern var full och energinivån väldigt låg. Så mycket användbara konkreta verktyg, helt utan "flum". Lätta att applicera direkt i min vardag. Energin återvände redan efter några dagar. Viktoria är varm, engagerad och kunnig och har förmågan att anpassa råd och verktyg efter den personen du är och den situationen du befinner dig i."

Vill du prata om något som stressar dig?

Boka en gratis konsultation på 25 minuter: info@emboost.se



Mina tjänster

Samtal via Zoom eller fysiskt i Uppsala.

Expresscoaching, 30 min: 495kr

Coaching, 60 min: 950kr.

Mina tjänster täcks av friskvårdsbidrag.

Gäller 2023

Bokning: info@emboost.se

Mer info: www.emboost.se