

Individuel Stresshåndtering



Sammen med dig fremmer vi din vej tilbage til arbejdsmarkedet!

Samtalerne kan foregå hjemme hos dig eller fra vores lokaler på indre Østerbro eller Gentofte.

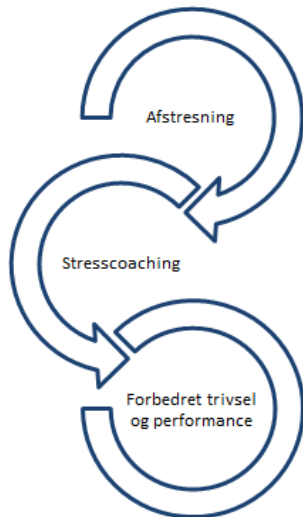
Vi kan kontaktes på info@abconsult.dk eller på tlf. 26358026
Læs mere på www.abconsult.dk

Varighed: 1-2 timer om ugen i 4-6 **uger**. For at deltage skal du henvises af dit Jobcenter.

Et individuelt tilpasset forløb

Vores forløb er målrettet dig som er sygemeldt med stress, angst eller depression.

- Du får hjælp og redskaber til at håndtere stress, depression eller angst.
- Vi hjælper dig i at blive afklaret omkring din situation i forhold til sygdom og arbejde.
- Vi koordiner den støtteindsats du allerede benytter dig af, - og sørger for, at du får udnyttet de øvrige støttemuligheder du har.
- Vi hjælper dig tilbage i beskæftigelse.



Individuel coaching og rådgivning

Vi tager udgangspunkt i din konkrete situation og du bliver tilknyttet en personlig coach med speciale i stress, angst eller depression.

Igennem individuelle samtaler med din coach arbejder vi med at få fokus på styrker og ressourcer, selvtillid og ny energi til at vende tilbage i arbejde.

Vi hjælper dig med at afklare din arbejdsmæssige situation og formidler viden og redskaber, således at du bliver hjulpet til at opnå hel eller delvis raskmelding.

