STRESSCOACHING VED STOR ARBEIDSBELASTNING

* Endrings og motivasjonssamtalene som motvirker, demper og forebygger stress

*Medarbeidere har ulike grader av stressnivå, og et høyt stressnivå skyldes enten indre eller ytre påvirkninger. Det handler om den stressramtes tankesett og overbevisninger. Når overbevisningene gjennom coaching-samtaler identifiseres og bevisstgjøres, vil medarbeideren vikle seg ut av det han/hun gjennom mange år har viklet seg inn i. Til det beste for medarbeideren selv, vedkommendes kolleger og organisasjonen i sin helhet.*

***Et coachingforløp angående høy arbeidsbelastning, vil typisk omhandle følgende 3 faser:***

# 1. Utforskning og identifisering av medarbeiderens grunnleggende og

# viktigste verdisett

* Utforskning om verdisettet er indreskapt eller ytreskapt?
* Hva godt gjør verdisettet for medarbeideren når arbeidsbelastningen er stor?
* Definering av hvilke utfordringer verdisettet gir medarbeideren ved stor arbeidsbelastning
* Bevisstgjøring av hvordan medarbeiderens verdisett påvirker evnen til selvledelse

# 2. Den motiverende samtalens struktur

* Oppbygging av medarbeiderens motivasjon og entusiasme som sikrer fremtidig endring
* Hvordan skal, og kan, medarbeideren forholde seg til organisasjonens rammer?
* Ulike motivasjons-modeller
* Om å skape nye refleksjoner

# 3. Om å bryte mønstre

* Identifisering av medarbeiderens reelle og oppkonstruerte barrierer
* Hvilket spillerom har medarbeideren i.f.h.t de reelle barrierer, og hvordan kan medarbeideren håndtere disse barrierene?
* Oppløsning av oppkonstruerte barrierer
* Utarbeidelse av en personlig handlingsplan med tiltak og nødvendig støtte