

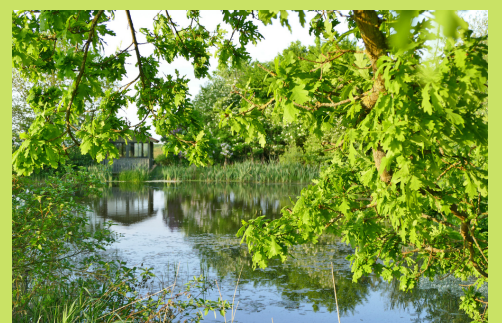
# SINDSRO

## Mental Sundhed & personalepleje

- I ROLIGE OMGIVELSER VED SKAMLINGSBANKEN
- STRESSVEJLEDNING
- MEDITATION
- PERSONTYPER
- HOLD & ENKELTPERSONER
- ONLINE STRESSVEJLEDNING



SKAMLINGVEJEN 113  
6091 BJERT  
TLF.: 2628 8656  
[WWW.SINDS-RO.DK](http://WWW.SINDS-RO.DK)  
[CHARLOTTE@SINDS-RO.DK](mailto:CHARLOTTE@SINDS-RO.DK)



# Stress- & Personalepleje

Går du og tænker, at der gerne må ske noget nyt, anderledes og stadig brugbart til dit personale, som er forebyggende mod stress, effektiviserende og stadig med hver enkelt i fokus som et led i at opnå en større arbejdsglæde?

Så kan Sinds-Ro tilbyde dig flere forskelligartede løsningsforslag eller i samarbejde med virksomheden strikke et program sammen, som passer præcis til det forventede til dit personale.

I en hektisk og travl hverdag, hvor der ofte er fokus på karriere, effektivisering og økonomi og hvor der i høj grad konstant bliver brugt kommunikation på forskellige niveauer, har mennesket et større og større behov for at samle sig selv op, når stressen, manglende overblik osv. opstår.

For at øge fokuset på det forebyggende arbejde så evt. langtidssygemeldinger kan mindskes og dit personale har en øget arbejdsglæde, kan Sinds-Ro undervise i stresshåndtering, guide dit personale til indre ro og styrke og troen på sig selv, så det menneskelige krop og sind kan få en bedre ligevægt og dermed også en større arbejdsglæde.



# Stress-vejledning online eller fysisk tilstede?

- Har du observeret ændret adfærd ved din medarbejder?
- Har du en medarbejder, som viser tegn på stress?
- Har du behov for en hurtig indsats, frem for at lukke øjnene og afvente?

Med online stressvejledning kan du bestille tid, så din medarbejder kan sidde i sine egne omgivelser, hjemme eller på arbejdspladsen og modtage stressvejledning.

Fysisk tilstede stressvejledning, kan enten foregå i SindsRos omgivelser eller på ønsket adresse.

Som stressvejleder fortæller jeg, hvad din medarbejder skal gøre i den konkrete situation. I en akut stress-situation (om den så netop er opstået eller har været længe undervejs) har man brug for at få at vide, hvad man skal gøre - lige nu - for at få det bedre. Altså vejledning til at gøre lavpraktiske ting, som virker her og nu og som giver den fornødne energi og overskud, så man kan få hovedet oven vande og derefter begynde at løse udfordringerne i ens liv.

Stressvejledning er som et laboratorium, hvor vi sammen finder frem til de redskaber og små ændringer som virker for lige præcis dig - lige nu.

Anbefaler 7 samtaler



# Professionel udvikling af mennesker og teams

Sinds-Ro tilbyder også personprofiler og teamprofiler som giver jeres arbejdsplads et fagligt godt afsæt til at arbejde professionel med udvikling af medarbejdere og teams. Uanset om du ønsker at skabe personlig udvikling for en eller flere, eller du vil forbedre samarbejdet og kommunikationen i dit team, så vil udarbejdelsen af person- og teamprofiler give rigtig stor værdi.

Der findes ikke en rigtig eller forkert personprofil, men en personprofil giver os et billede af vores fortrukne adfærd. Alle mennesker indholder disse adfærds-tendenser - men i forskellige styrke.

Personprofilen er derfor et billede af den aktuelle situation vi står i, kombineret med vores personlighedstræk, erfaring mv.

Helt overordnet opdeles vi i fire typer:

Rød, gul, grøn og blå.

Med en personprofil opnår vi blandt andet indsigt i, hvad vi motiveres af, hvad vi ikke bryder os om, vores kommunikations-stil samt vores rolle i et team. At kende sit team på samme måde, gavner både samarbejdet, kommunikationen og vores muligheder for at opnå fælles succes.

# Persontyper

Med en personprofil vil der også tydeligt vise sig, årsagen til, hvorfor nogle bliver stresset af en opgave, som andre ikke bliver og hvorfor nogle samarbejder bedre end andre.

Sinds-Ro tilbyder både oplæg i fælles forum, individuelle overleveringer af profiler og har hele vejen igennem fokus på en alvorlig, men også humoristisk tilgang, så alle forstår vigtigheden i vores forskelligheder.

På en god dag		På en dårlig dag	
Viljefast	Hård	Idérig	Hektisk
Målrettet	Arrogant	Spontan	Letsindig
Krævende	Dominant	Entusiastisk	Overfladisk
Handlekraftig	Fortrævlet	Kontaktsøgende	Ustruktureret
Resultatorienteret	Utålmodig	Synlig og talende	Hæmningsløs

På en god dag		På en dårlig dag	
Eksakt	Kølig	Loyal	Opgivende
Metodisk	Skeptisk	Harmonisk	Afventende
Systematisk	Langsom	Forstående	Undvigende
Disciplineret	Urokkelig	Hensynsfuld	Godtroende
Detaljeorienteret	Distanceret	Menneskeorienteret	Nærtagede



# Priser:

Alle priser er ekskl. moms og kan variere alt afhængigt af antal og timer, samt om I ønsker, at det skal være i Sinds-Ro's omgivelser eller på jeres arbejdsplads.

## Personalepleje

Forplejning: Frokost eller morgenmad, snack, drikkevarer.

Sinds-Ro undervisning

Sted: Skamlingvejen 113

Varighed: 4 timer

ca. 8 - 12 personer

Pris fra: 19500 kr.

## Personalepleje

Forplejning: Morgenmad, frokost, kaffe - kage, snack, drikkevarer.

Sinds-Ro undervisning

Sted: Skamlingvejen 113

Varighed: 7 timer

ca. 8 - 12 personer

Pris fra: 24.500 kr.

## Persontype profiler

Priser fra: 1500 kr. pr. test

## Enesamtaler

Stressvejledning

Anbefaler 7 sessions

(en fuld stresshåndteringspakke)

Varighed: 1-1½ time pr. session

Pr. session: 950 kr.

## Personalemøder /

### Foredrag

På virksomhedens adresse.

Indhold: Stresshåndtering (planlægges individuelt)

Udenfor Kolding

Kommune påregnes der kørsel.

Min. 2 timers varighed.

Fra 11.500 kr.

# Lad dig ikke bliver forhindret i at ringe og lad os få en snak om både indhold og pris

- Charlotte Olsen
- 20 års erfaring med meditation & vejledning
- Stressvejleder - stress akademiet
- Certificeret v. Estimate - Persontyper
- Diplom: Uddannelses - & Erhvervsvejleder
- Pædagogisk analyse system konsulent



SINDSRO