



## Friheden til at være... uden stress

Gør noget godt for dig selv eller en medarbejder.

Paustian Advisory har indgået aftaler med nye samarbejdspartnere inden for hotelbranchen. Det er et konceptuelt samarbejde målrettet en forebyggende indsats for stressramte. Du vil blive indkvarteret på et skønt værelse tæt ved vand, naturoplevelser og placeret efter et muligt ønske. Du vil få fuld forplejning alle dage og et serviceniveau, hvor du ikke skal bekymre dig om noget. Dr. (mult.) Morten Paustian vil arbejde med dig igennem hele opholdet i form af executive coaching og karriererådgivning. Du har mulighed for ubegrænsede antal samtaler i din valgte periode.

Stress er ikke nødvendigvis en sygdom men en livstilstand. Der er mange som kan gå rundt i flere måneder med stresssymptomer, uden at de egentlig gør noget ved det, eller overhovedet er klar over, at de har stress. Det er dem, der skal tages hånd om. Vi forebygger, så det ikke bliver langvarigt.

Symptomerne kan være mange og forskellige, men de er ofte kendetegnet ved søvnproblemer, hjertebanken, svimmelhed, hukommelsessvigt, nedsat immunforsvar med infektioner til følge, hjertebanken mm. I de værste tilfælde kan det medføre en sygemelding i op til 6 måneder, som kan videreudvikle sig til en depression.

Hvis det bliver taget i opløbet, kan disse længerevarende sygemeldinger undgås. Det er tit og ofte et ophob af bekymringer, et for stort pres, for mange arbejdsopgaver, usikkerheden omkring ens værd og en grundlæggende følelse af utilstrækkelighed. Følelserne kan også være mange og forskellige, men de er alle væsentlige grunde til stress. Men helt generelt; når oplevelsen af, at friheden til at være forsvinder i ens liv, så slipper tanken også kroppen, og der opstår en følelsesmæssig blokering. Og det er her, problemerne for alvor opstår.

Når du er stressramt, så har du brug for selvomsorg, ro og fred omkring dig, afklaring og en hulestemning uden forstyrrelser i det daglige. Vores metode er at hjælpe den stressramte med en afslappende ramme og en erkendelsesproces, hvor vi afdækker hele tilværelsen. Det er sjældent kun ét område i tilværelsen, som rammes af bekymringer, men i stresssituationer er der tale om en grundlæggende refleksion over livsindholdet.

Rådgivningsmetoden er en **filosofisk** tilgang. Det er en virkningsfuld indsats, hvor den enkelte bliver ledt igennem en erkendelsesproces, der genskaber klarheden. De konkrete indsatser vil være ubegrænset antal coachingsamtaler, individuelle refleksionsopgaver, afslapning, bevægelse i naturen, sanselig nydelse og nærvær i servicen. Fokus er

**glæden i tilværelsen**, og konceptet er udviklet til at styrke en positiv udviklingsproces for den enkelte. Du vælger selv længden på opholdet, men anbefalingen er minimum en uge væk fra de vante omgivelser, så du kan genfinde overblik med klare prioriteringer.

Det vil være en glæde at tage imod dig og være der for dig.

De bedste hilsner,

Morten Paustian

**Pris: 24.500 kr. ex. moms**

Opholdet inkluderer 7 dages indkvartering på dejligt værelse med daglig rengøring (Valget af hotel afhænger af de løbende ændringer af covid-19 restriktionerne)

Fuld forplejning alle dage (drikkevarer tilkøbes til frokost og middag)

Fri WIFI

Ubegrænset antal samtaler i form af executive coaching og karriererådgivning i perioden med Dr. (mult.), Morten Paustian

**Mulighed for tilkøb:**

Adgang til Spa

Massage på værelset

Der er muligt at opgradere til større værelser.

Coaching og rådgivning efter endt ophold: 5 sessioner á 10.000 kr. ex. moms. eller 10 sessioner á 17.500 kr. ex. moms.

**Din executive coach og karriererådgiver:**

Dr. (mult.), Morten Paustian har arbejdet som ledelsesrådgiver og executive coach i 15 år. Han er forfatter til en stribe bøger om bevidsthedsfilosofi, ledelse og forretningsudvikling. Hans spidskompetence er transformationsprocesser på et individuelt og ledelsesmæssigt plan.



**Kontakt** Morten Paustian, hvis du ønsker at vide mere om udviklingsforløbet:

+45 40136968 eller på [morten.paustian@mac.com](mailto:morten.paustian@mac.com)