

FÖREBYGGNADE SAMTAL & CHEFSSTÖD

Sjukskrivningar på grund av stress och psykisk ohälsa har ökat markant de senaste åren och står idag för mer än hälften av alla längre sjukskrivningar.

En stressrelaterad sjukskrivning varar i genomsnitt i 40 dagar. Det medför höga kostnader och produktionsbortfall för arbetsgivaren och ett stort lidande för individen.

Stress och psykisk ohälsa kan bero på faktorer i arbets- och privatlivet. Ofta är det en kombination av båda. När en chef drabbas, medför det negativa konsekvenser för ledarskapet, beslutsfattandet och arbetsmiljön. Det kan leda till sjukskrivning hos både chefen och medarbetarna.

Anlita en KBT-terapeut

Att identifiera tecken på stress och ohälsa och erbjuda professionellt stöd tidigt, kan bryta den negativa utvecklingen.

Genom att ta hjälp av en KBT-terapeut, kan tiden för återhämtning kortas avsevärt. Vidare kan tidiga insatser förebygga långtidssjukskrivning, bidra till att utveckla ett hållbart ledarskap och nya strategier för återhämtning.

En KBT-terapeut är utbildad i psykoterapi, KBT och har kunskap om hur man bemöter och behandlar individer som lider av psykisk ohälsa. Samtal med evidensbaserade konkreta verktyg som kan göra stor skillnad för individen och verksamheten.

Resultat

- Förebygger långvarig stress, psykisk ohälsa och sjukskrivning
- Minskar kostnader för sjukskrivning och produktionsbortfall
- Tidigare återgång till arbete genom professionellt stöd
- Chefen får verktyg och strategier som förbättrar prestation och ökar dennes välbefinnande
- Minskar risken för återfall i stressrelaterad psykisk ohälsa genom konkret stöd och plan

Förslag på upplägg

- 1 Inledande samtal & kartläggning 90 min.
- 6 individuella samtal á 75 min.
- Samtal varje eller varannan vecka
- Hemuppgifter mellan samtalen
- Handlingsplan
- Uppföljningssamtal efter 2 månader

Upplägg och antal samtal skräddarsys efter önskemål och behov. Samtalen kan genomföras på svenska, engelska eller tyska.

Samtalen är på min mottagning på Kungstensgatan 59 vid Odenplan i Stockholm eller online.



Susann Sjöbom Steiger

KBT-terapeut, certifierad coach
& organisationskonsult

LÅTER DET INTRESSANT?

Varmt välkommen att kontakta mig för vidare dialog och frågor på:
susann.sjobom@trustworthy.se eller ring 070-919 53 42.

Du kan även läsa mer på
www.trustworthy.se

Jag ser fram emot att höra från dig!
Susann Sjöbom Steiger
Trustworthy Psykoterapi & Coaching AB