

**5 tillfällen** – 1:a besök 90 min, övriga 4 sessioner x 60 min **pris 4 500:-**

**10 tillfällen** – 1:a besök 120 min, övriga 9 sessioner x 90 min **pris 9 800:-**

Priset gäller vid förskottsbetalning och är inkl. moms hela år 2024.

Fakturering sker som pdf-faktura till giltig e-postadress.

Traditionell fakturering via post tillkommer hanteringskostnad a´ 40kr.

## Information om stödjande samtal för individ

### **Samtalsstöd och vägledning inbegrips genomgående i varje session**

Den egna berättelsen får utrymme. Lösningbyggande verktyg samt stödjande samtal byggs efter individens behov och utveckling. Vid stark stress (panikångest) erbjuds även olika tekniker för att lugna kroppen. 1-4 veckor mellan sessionerna är lämpligt beroende på klients behov och tillstånd. Traumabehandling kan erbjudas vid behov (P.E.)

### **Genomgång av individens livssituation, behov av stöd**

Nedanstående upplägg är ett exempel på upplägg vid stresshantering, fördelas efter antal sessioner som förvalts

1. samtal om sömn, mat/näring, träning, relationer, arbete, livssituation
2. andning och kroppen, avslappningsövning (efter behov) - stödjande samtal
3. gränsdragningar, tankemönster, oro och rädslor, ilska - stödjande samtal
4. om acceptans, återhämtning, ansvarsfördelning, etc - coachande samtal
5. ny struktur, nya insikter, beteendesamtal (att vara hjälpare, presterare... etc.)  
vad behövs, vad kan göras - uppföljning - feedback

### **Önskas mer information - vänligen kontakta**

Carina Tornberg

tel. 070-4000 355, carina@omstarten.se

#### **Omstarten etablerades 2008 i Kungsbacka**

*Arbetar med tekniker som: stresshantering (Holistisk orientering), stödjande samtal, beteende-terapi, sorg- och förlusthantering, coaching för personlig utveckling, par- och familjestödjande samtal samt par-program, djupavslappning och andning. Traumatekniker, så som Prolonged Exposure samt EFT. Även föredragshållare inom Enneagrammet och Relationer.*