

SKABELON TIL DIN HANDLEPLAN

Denne skabelon er til dig, der føler dig presset. Brug planen til at skabe overblik over din situation og starte din vej tilbage.

Udarbejdet af coach Anja Gammelgaard Pedersen fra ActionBetween på baggrund af evidensbaseret viden og praksiserfaring.

SÅDAN GØR DU

Følg disse 3 trin:

1. Kig på stresstrappen og mærk efter, hvor du befinder dig på trappen
2. Besvar spørgsmålene på side 2 og 3. Der er støtte at hente i hjælpeboksene.
3. Sæt en dato hvor du kigger på planen igen og juster undervejs.

Hvis det føles svært at handle, er det ikke et tegn på svaghed men derimod på belastning. Involver nogen i hvordan du har det. Ved at søge hjælp og støtte giver du dig selv bedre chancer for at komme styrket tilbage.

Stresstrappens 5 trin beskriver de typiske 5 faser af stress. Vejen tilbage fra stress eller udbændthed starter med at erkende og forstå, hvilket trin man befinder sig på.



HANDLEPLAN

Denne handleplan hjælper dig med at få en fornemmelse af, hvor stresset du er. Dernæst giver den dig muligheden for at beslutte, hvilket lille skridt du kan tage på vej mod bedre trivsel.

Når du er klar, kan du søge hjælp til at bryde med uhensigtsmæssige handlemønstre og tanker, der har medvirket til din stress samt finde nye strategier til at forebygge stress.

1. HVOR ER JEG LIGE NU? (se stresstrappen)

Hvad genkender jeg mest? / Hvad mærker jeg i min hverdag?
/Hvor har min adfærd ændret sig?

2. HVAD ER VIGTIGST AT GØRE LIGE NU?

3. HVILKEN HANDLING KAN JEG BEGYNDE MED NU?

Hvad er ét realistisk lille skridt?

HJÆLPEBOKSE

TEMPERERET

Det vigtigste lige nu:

- Bevar det, der allerede virker

Du kan med fordel:

- Lægge mærke til, hvad der giver dig energi
- Holde fast i pauser og gode rutiner
- Være opmærksom på dine grænser

Undgå:

- At ignorere små tegn på pres

Her arbejder jeg som stresscoach ofte med at styrke det, der allerede fungerer. Så du forebygger, før det bliver nødvendigt at reparere.

OPVARMET

Det vigtigste lige nu:

- Justér i tide

Du kan med fordel:

- Skære én ting fra (ikke ti)
- Prioritere dine vigtigste opgaver
- Sige det højt – fx til en nær relation og din leder

Undgå:

- At “løbe hurtigere” som løsning

Her hjælper jeg som stresscoach typisk med at skabe overblik og tydelige prioriteringer, så presset ikke vokser.

4. HVORNÅR GØR JEG DET? 🤔

Gør det meget konkret.

5. HVEM KAN STØTTE MIG? 🤔

Fx Leder, kollega, partner – eller professionel støtte.

6. HVORDAN VED JEG, DET HJÆLPER? 🤔

Hvad vil være et lille tegn på effekt?

DET ER HELT NORMALT...

Hvis du kan genkende dig selv på de laveste i de trin, kan det føles svært at handle.

Det er ikke et tegn på svaghed – men på belastning. Og netop derfor giver det mening ikke at stå alene.

HJÆLPEBOKSE

OVEROPHEDET

Det vigtigste lige nu:

- Skab overblik og aflastning

Du kan med fordel:

- Stoppe op og få klarhed over krav vs. ressourcer
- Beskytte din restitution (pauser, søvn)
- Sænke ambitionsniveauet midlertidigt

Undgå:

- At forsøge at klare det hele selv
- At presse dig igennem træthed

Her arbejder vi i et stressforløb ofte sammen om at skabe ro, struktur og realistiske løsninger, der kan fungere i din hverdag.

NEDSMELTET / UDBRÆNDT

Det vigtigste lige nu:

- Ro og støtte – ikke præstation
- Oftest nødvendigt med en sygemelding

Du kan med fordel:

- Sænke kravene markant
- Prioritere hvile og basale behov
- Tale med nogen, du er tryk ved

Undgå:

- At presse dig selv til at “tage dig sammen”
- At træffe store beslutninger

Her er min som rolle som coach at skabe tryghed, ro på nervesystemet og hjælpe dig nænsomt tilbage i et tempo, der passer til dig.

HAR DU BRUG FOR EN PROFESSIONEL SPARRINGSPARTNER?

Det kan være svært selv at mærke samt vide, hvad der skal til for at slippe af med sin stress og forebygge at det sker igen. Man kan nemt komme til at gentage uhensigtsmæssige mønstre eller gå for hurtigt frem.

Derfor oplever mange, at det er lettere at arbejde med deres stressmønstre sammen med en stresscoach.

Et forløb hos ActionBetween giver dig:

- ✓ et fortroligt samtalerum
- ✓ adgang til erfaring med stressforløb og forebyggelse
- ✓ bedste vilkår for at skabe en realistisk vej tilbage til balance.

Kontakt stresscoach Anja Gammelgaard Petersen for en uforpligtende samtale om dine muligheder.

Mail: anja@actionbetween.dk Telefon: +45 26192822