Om John Mejlgren

John er uddannet Master Coach, Stress Coach og NLP Master og arbejder med Enneagrammet, som er en persontypetest, der giver en rigtig god indsigt i de lidt dybere lag af personligheden.

John har arbejdet i mere end 20+ år med mennesker i alle aldre, fra ung til voksen, med vidt forskellige udfordringer, ønsker og behov, og fælles for dem alle, har været ønsket om støtte og hjælp til denne proces.

Derudover har John skrevet adskillige bøger om personlig udvikling, for både unge og voksne, produceret flere lydbøger, og udgivet mere end 70 inspirations videoer på Youtube.

Du kan læse meget mere om John Mejlgren og hans arbejde på www.g9-gruppen.dk

Hvad er det, du virkelig vil?

Åbningtider

Dag	Tider
Mandag	10.00 - 17.00
Tirsdag	09.00 - 17.00
Onsdag	09.00 - 17.00
Torsdag	09.00 - 17.00
Fredag	10.00 - 16.00
Lørdag	Lukket
Søndag	Lukket

G9 GRUPPEN

Stress Håndtering

John Mejlgren

Ingen grund til at venter mere!

+ 45 23310422

G9 GRUPPEN

John Mejlgren
Rørsangervej 64
DK-2400 København NV
www.g9-gruppen.dk

Mød mig face-to-face, på Skype eller Facetime

+ 45 23310422 | www.g9-gruppen.dk

Det kan jeg hjælpe dig med

Blive bedre til at:

· Håndtere og forebygge stress
· Skabe balance mellem job og privatliv
· Få en bedre søvn
· Sætte grænser og sige fra
· Planlægge og prioritere din tid
· Skabe mere energi og overskud
· Sætte og nå mål, der er vigtige for dig
· Være motiveret og glad i hverdagen
· Træffe gode beslutninger
· Få mere fokus på de vigtige ting i livet

Et coaching / stresscoaching forløb hos G9 Gruppen, varer typisk et sted mellem 6-8 sessioner af en times varighed.

Vi mødes typisk en gang hver anden uge, og bygger hele tiden ovenpå den foregående snak, og sammen finder vi det næste skridt i den rigtige retning, og en plan for at lykkes.

Du vil undervejs blive præsenteret for en lang række værktøjer, som er både effektive og værdifulde, og som vil sikre, at du fremover holder dig på vejen og træffer de rigtige beslutninger.

Livet skal leves, ikke overleves

Vi lever i dag i en verden, hvor mulighederne er store og tempoet er højt, og vi lever i en verden, hvor mange ting er blevet en hel del nemmere i hverdagen. Det skyldes både en større viden og indsigt, samt mange teknologiske fremskridt.

Når det så er sagt, så er der rigtig mange mennesker, som oplever, at kravene til at performe på jobbet, være en god forælder, den rigtige partner, ven/veninde eller i det hele taget leve det perfekte liv, skaber stress, frustration og modløshed i hverdagen, og ofte ender det med et sammenbrud og en sygemelding.

Det er ikke altid nemt at være til i dag, fordi vi på alle parametre sætter barren højt, og ofte glemmer at sige fra og passe på os selv.

Kender du det?

Desværre er stress gået hen og blevet en folkesygdom, og idag er omkring 70 % af alle sygdomstilfælde stress relaterede, og WHO anslår, at i år 2020 vil halvdelen af alle dødsfald være stress relaterede.

Men hvad er Stress?

Vi siger tit, at vi er “stressede” og ofte betyder det bare, at vi har travlt. Men travlhed er ikke stress.

Kortvarig stress kan vi alle opleve, når vi står overfor større udfordringer. Denne form for stress medfører en række fysiske, psykiske og adfærdsmæssige reaktioner, der gør os parate til at yde vores bedste.

Men de langvarige, og mere konstante og negative udfordringer, er dem som skaber den dårlige stress, som vi skal gøre en stor indsats, for at undgå.

Grundlæggende set handler det om, at få styr på den måde vi lever vores liv på, skabe de bedste rammer for os selv, og dem vi holder af, træffe nogle nødvendige men vigtige beslutninger, og så følge den plan, som vi har lagt for os selv.

Det er lige præcis det, jeg kan hjælpe med, og er god til, så hvis du er motiveret til at komme igang med en positiv forandring i dit liv, så kontakt mig nu og lad os tage det første skridt sammen.