

## Livscoaching - Sömn

### Samtalsserien – Hur vill du sova?

Under samtalen bygger du ett eget självhjälsprogram för att kunna hantera problem med sömnlöshet nu eller i framtiden. Serien inleds med ett kartläggande samtal kring nuläget och den sömndagbok du har fått fylla i veckan innan första samtalet. Samtalsserien fortsätter sedan med en temadel för varje samtal och genomgång av t ex områden som; sömn och sömnlöshet, hur att hantera negativt tänkande, metoder för att förändra sömnvanor och praktisk träning i avslappning och mindfulness.

I den individuella coachingen varvas teori och diskussion med praktiska övningar och hemuppgifter mellan tillfällena.

### Syfte

- ◆ Få ökad självinsikt om vilka faktorer som påverkar din sömn.
- ◆ Sätta mål och skapa en egen sovplan.
- ◆ Underlätta för bättre sömn och en balanserad livsstil.
- ◆ Arbeta med negativa tankar och att hantera trötthet under dagen.
- ◆ Introducera övningar i avspänning och mindfulness.
- ◆ Lära dig att hålla förändringen vid liv och att hantera återfall och bakslag.

### Vem

För enskilda individer och medarbetare oavsett yrke eller inriktning som önskar kraftfulla verktyg för personlig utveckling. Vid första tillfället tydliggörs individens målsättning.

### Omfattning

Ett vanligt upplägg är 8 tillfällen, á 1,5 tim.

### Plats

Den individuella coachingen genomförs i en för medarbetaren neutral lokal.