

## VÄGEN TILLBAKA PÅ ARBETSPLATSEN EFTER LÅNGVARIG SJUKSKRIVNING

*En väg som inte alltid är så lätt att vandra. Det är en stor omställning att gå tillbaka till jobbet, och det kan vara både stressande och ångestfyllt att ta sig an sina arbetsuppgifter samt att hitta tillbaka till sin roll i arbetsgruppen.*

Jag erbjuder därför ett 6 veckors stödprogram och därmed underlätta återgången till arbetet efter långvarig sjukfrånvaro.

### **Vad ingår?**

- Uppstartsamtal tillsammans med arbetsgivaren.
- Enskilda coachsamtal, som sker varje vecka (dvs 6 ggr).
- Föreläsningar (på ca 2 tim) *varannan* vecka som handlar om; vad händer i kroppen vid stress, gränssättning, självkänsla och självförtroende, tankar, motivation, återhämtning, dygnsrytm, sömn, motion etc.
- Innan avslutat program så utarbetas det en personlig handlingsplan för deltagaren som vi tillsammans, vid ett separat möte, går igenom med arbetsgivaren.
- Två månader efter avslutat program, sker det ett uppföljningssamtal tillsammans med arbetsgivaren.