

## ***Evalueringer stresscoaching ved Mette Poulsen.***

*"Arbejdsopgaverne er en god hjælp til at give indsigt i situationer som giver stress i den enkeltes liv"*

*"Jeg har været glad efter vores samtaler og meget positiv når jeg gik derfra"*

*"Jeg har haft god gavn af de anbefalinger jeg har fået"*

*"Jeg har været glad for de øvelser jeg har lavet"*

*"Jeg er blevet rigtig godt coachet"*

*"Her og nu, på den anden side af et komplet forløb, står jeg stærkere end før på rigtig mange punkter. Vigtigst af alt det, at der er en bedre balance mellem familie og job/karriere- bare det at rækkefølgen nu har ændret sig til familie over job/karriere, er på en og samme gang en dejlig men også skammelig følelse. Det var ikke af ond vilje eller på anden måde fravalg der har forårsaget at jeg var strandet med en helt skæv prioritering af ovenstående. Havde jeg set det selv, havde jeg lavet det om tidligere"*

*"Det som Mette har bidraget med er først og fremmest at skabe indsigt og erkendelse. Gennem nære og til tider dybe samtaler og brug af forskellige redskaber, har det føltes som om, at man skridt for skridt har slugt selverkendelsen af, at noget ikke er som man ønsker sig"*

*"Man kan læse mange bøger, som alle med gode intentioner tilbyder hjælp og værktøjer. Jeg ved nu, at en bog alene ikke gør det- der skal helt andre ting til!"*

*"Den personlige og meget professionelle coaching jeg har oplevet, har gennem tillid, respekt og krav til ens egen medvirken gjort at det ikke er muligt at løbe fra løfter- det er faktisk nemmere at leve op til disse løfter, når de gives til en anden uvildig person, og ikke er en linje eller postulat i en bog"*

*"Jeg er aldrig blevet flyttet så langt og i så positiv grad som gennem mit forløb ved Mette Poulsen. Jeg er utrolig taknemlig, først og fremmest for at være stoppet op og fået muligheden for refleksion, men ikke mindst de værktøjer der er fyldt i min personlige værktøjskasse. Jeg må hertil tilføje, at jeg skulle have opsøgt denne form for hjælp langt tidligere"*

*"En meget taknemlig og nu klogere familiefar"*