

BESTE WORKSHOP

# STOPP STRESS

*Lær å håndter stressreaksjoner raskere*



**Gjennom fire spennende og lærerike timer lærer teamet en enkel og effektiv metode for å håndtere egne reaksjoner.**

BestSolution AS  
post@bestsolution.no  
Marianne S. Larsen

## Workshop:

Alle har vi reaksjoner, vi reagerer ulikt når situasjonene oppstår basert på egne erfaringer. Kunsten er å komme raskt ut av reaksjonene.

Vi tilbyr 4 timers workshop i hvordan man best mulig kan håndtere negative reaksjoner. I denne workshopen får man oppgaver og øvelser som er enkle å bruke når negative reaksjoner oppstår.

Når negative reaksjoner oppstår:

- tenker man negative tanker
- blir fokuset på reaksjonen
- blir man mer kritisk til seg selv og andre
- kan man bli ukonsentrert
- kan man bli mindre effektiv
- går mye av tiden med til å rydde opp i reaksjonene
- tar man dårligere valg og beslutninger
- svarer man kort, blir mer avvisende
- kan det bli «kos med misnøye»

Det er mange fordeler ved å håndtere negative reaksjoner raskt. Man

- tenker klart
- tar gode valg
- kommer raskt ut av negative tanker og følelser
- får bedre mental balanse
- snakker hyggeligere
- blir mer inkluderende
- blir mer tålmodig
- blir mer konsentrert
- blir mer fornøyd
- får færre tidstyver
- blir mer målrettet og effektiv

Bli med på en spennende workshop om hvordan reaksjonene påvirker deg og din mentale balanse, og lær hvordan du håndterer de vanskelige reaksjonene.



**Marianne:**

Som ung slet jeg med mye ubehag og smerte. Jeg fikk lite hjelp og måtte lære meg å takle mine ubehag og smerter. Dette gjorde at jeg hadde et inderlig ønske om å finne gode verktøy og metoder som kunne gi meg mer optimal helse.

Min faglige bakgrunn spenner fra utdanning som hjelpepleier, grunnfag anatomi, fysiologi til fire års studier i helhetsterapi og akupunktur.

Jeg har hjulpet mange til å få en god livskvalitet og forandringer i hverdagen. Jeg vil dele kunnskapen min med flere, derfor er jeg pådriver for å utvikle BestSolution til å gi raske og gode metoder og verktøy for en bedre mental balanse.

Når de mentale blokkeringene er håndtert, kan også fysiske utfordringer som har årsak i mental ubalanse bli borte.

Jeg har holdt en mengde kurs, både bedriftsinterne og for privatpersoner. I tillegg har jeg undervist kvinnelandslaget i alpint, og gjennom gode resultater har jeg fått oppdrag i London i firmaet Lebara.

Gjennom den mangeårige jobben som helhetsterapeut og gjennom kursene jeg har holdt har jeg fått en omfattende og dyp innsikt til å utvikle metoder og verktøy i BestSolution.



**Erika:**

Fra jeg var ung har jeg alltid visst at jeg vil hjelpe mennesker, derfor var sykepleierutdanning et naturlig valg for meg. Erfaringene mine spenner fra infeksjonsklinikk og legekantor via avdelingsleder på sykehjem til omsorgsleder i Hemsedal kommune. De siste årene har jeg jobbet med brukere med spesielle behov.

Mine erfaringer har vist meg potensialet hvert enkelt menneske har for å oppnå bedre mental og fysisk helse. Dette er årsaken til at jeg vil dele metodene som vi har utviklet i BestSolution. Jeg har erfart at metodene vi lærer bort gir mange en positiv forandring med økt livskvalitet som resultat.



**Tine:**

Etter flere år med symptomer som lite energi, irritabel tarm, angst og nedstemthet og det å ikke føle seg helt på plass her i livet, startet reisen mot mer balanse og leve mer i tråd med seg selv.

Har utdanning og lang erfaring innen service og markedsføring og har de senere årene utdannet med til ernæringsterapeut TMS, helsecoach, yogalærer og er under videreutdanning til yogaterapeut