

Gitte coacher stressen væk og arbejds-glæden frem

COACHING – Fra DSBs personaleledelse til et lille lokalt malerfirma. Gitte Friis spænder bredt, når hun afholder workshops og rådgiver virksomheder eller enkeltpersoner.

Hvad gør dine tanker ved dig? Det er et af de spørgsmål, Gitte Friis, kvinden bag Victory Coaching, kredser om, når hun afholder en individuel session med dig i sin coachhytte, der er placeret i forhaven på Hjerting Strandvej. De afslappede og hyggelige omgivelser indbyder til en åben og ærlig snak under fire øjne.

Måske lære at sige nej

"Samtalerne drejer sig primært om stresshåndtering, medarbejderudvikling samt erhvervs- og karrierecoaching. Det kan være, du har fået en ny stilling og har brug for rådgivning, det kan også være, du har brug for afklaring i forhold til din videre karriere. Eller måske handler det om at lære at sige nej," forklarer Gitte Friis.

Stress fylder meget

Særligt stress er et emne, der fylder meget i rådgivningen fra den professionelle coach.

"Stress er noget, der rammer rigtig mange, men ofte taler man om arbejdsrelateret stress, og det mener jeg kan være misvisende, da privatliv og arbejde hænger meget tættere sammen, end vi er bevidste om," siger Gitte Friis.

På den positive side kan hun dog se, at virksomhederne er blevet bedre til i god tid at sende medarbejdere af sted til coaching, inden de eventuelt skal sygemeldes med stress i en længere periode, og det ender med at blive dyrt for virksomheden.

"Hvis man kan blive i virksomheden – eventuelt på nedsat tid og/eller med færre opgaver – er det bedre for de fleste stressramte.



Blandt coachhyttens loppesfund inviterer Gitte Friis til rådgivning om karriere og stress.

Du beholder dine relationer og skal ikke over den hurdle, det hurtigt bliver at vende tilbage engang," forklarer Gitte Friis.

Med en baggrund i det private erhvervsliv har hun et perfekt udgangspunkt for at kommunikere målrettet med virksomheder og erhvervsfolk. Efter ca. ti år i energibranchen valgte hun i 2004 at sige sit markedsføringsjob op og tage til København for at blive erhvervs- og lifecoach samt certificeret stresscoach.

Masteruddannelse

Herefter blev hun ansat hos virksomheden AS3, der primært beskæftiger sig med karriererådgivning. Jobbet har dannet grundlag for hendes videre karriere som coach, og i dag er Gitte Friis hundrede procent selvstændig med kunder i energisektoren og fast tilknytning til flere lokale virksomheder.

Samtidig er hun i gang med en masteruddannelse i coaching i København.

Det andet ben i Victory Coaching omhandler workshops og foredrag under mange overskrifter. Et af dem kunne være 'Mere energi og glæde - mindre stress'.



Fakta om stress

- 35.000 danskere bliver hver dag sygemeldt pga. stress
- 430.000 danskere har symptomer på alvorlig stress
- 250.000 - 300.000 danskere lider af alvorlig stress
- Stress er skyld i ca. 1,5 mio. fraværsdage
- Udgifter pga. sygefravær, tidlig død og udgifter til sundhedsvæsenet beløber sig til 14 mia. kr.
- Ubehandlet stress udløser over halvdelen af alle depressioner og angstlidelser
- Stress og depression bliver de væsentligste kilder til sygdom i år 2020

Kilder:

WHO, Statens Institut for Folkesundhed, NFA, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, Sundhedsstyrelsen.

"Jeg er altid ude at tale med virksomheden, inden jeg tilrettelægger forløbet. Måske har de brug for at få lavet en trivselsundersøgelse, eller måske handler det om at få formuleret, hvad det er, de gerne vil være bedre til. Under alle omstændigheder er det vigtigt at få afklaret, hvad slutproduktet eller resultatet skal være, forklarer Gitte Friis.

Humor og handling

Hun har netop fået en henvendelse fra DSBs personaleledelse, der ønsker at samarbejde med hende omkring et ledelsesseminar med fokus på stresshåndtering, arbejdsglæde og motivation.

"De er trætte af teorier og ønskede én med en mere praksisorienteret tilgang. Og så bed de mærke i, at jeg på min hjemmeside skriver, at mine oplæg er humoristiske," beretter den erfarne coach med et stort smil, som ikke efterlader tvivl om, at hendes styrke ligger i den menneskelige relation.