



Marie Märestad
marie.marestad@kurshuset.se

Mobil: 072-713 92 13



Konsultprofil

Marie Märestad är stress- och hälsopedagog med många års erfarenhet av psykisk och fysisk ohälsa, förändringsarbete och personligt ledarskap.

Hon arbetar förebyggande och med rehabiliterande åtgärder på individ, grupp och organisationsnivå.

Målet är att minska risken att drabbas av stressrelaterade sjukdomar samt att eliminera och korta ned långtidssjukskrivningar.

Marie har ett holistiskt synsätt och arbetar med hela människan.

Hon tillämpar transaktionsanalysens olika modeller (TA -personlighets teorier för personlig utveckling). Hon arbetar med målbilder, självbilder och motivation som är viktiga byggstenar för ett sunt välmående.

Marie arbetar också som ergonomisk rådgivare och kommer in i bilden för att förebygga och behandla belastningsskador, där även stress ingår som är en utlösande faktor för en rad olika kroppsliga besvär.

Affärsområde

- Individuell rehabilitering
- Stresshantering i grupp
- Rehabilitering i grupp
- Workshops: stress och ergonomi
- Fysisk träning av olika slag som t.ex. avslappningsövningar, anpassad träning efter symptom, qigong eller meditation, avslappningsmassage
- Ergonomisk rådgivare- förebygga och behandla belastningsbesvär

Affärsnyttan

- Minska sjukskrivningar
- Korta ned långtidssjukskrivningar
- Effektivare medarbetare
- Friskare organisation

Marie tror på långsiktiga förändringar med hållbara resultat.

POSTADRESS
KURSHUSET i Stockholm AB
Box 17157
104 62 Stockholm

TELEFON
08-727 63 69
BESÖKSADERSS
Maria Trappgränd 5

E-POST
info@kurshuset.se
WEBB
www.kurshuset.se

BANKGIRO
5590-3371
MOMSREG, innehar F-skatt
SE556653547101