

# DATARAPPORT

DENNE RAPPORT BESTÅR AF SAMLET DATA FRA 312 AFSLUTTEDE MINDSTRAIN FORLØB

BEHANDLINGEN ER VARETAGET AF CERTIFICEREDE MINDSTRAIN COACHES.  
EFFEKTEN AF BEHANDLINGEN ER LØBENDE REGISTRERET I VORES APP,  
HVOR VI KAN DOKUMENTERE EFFEKTEN.

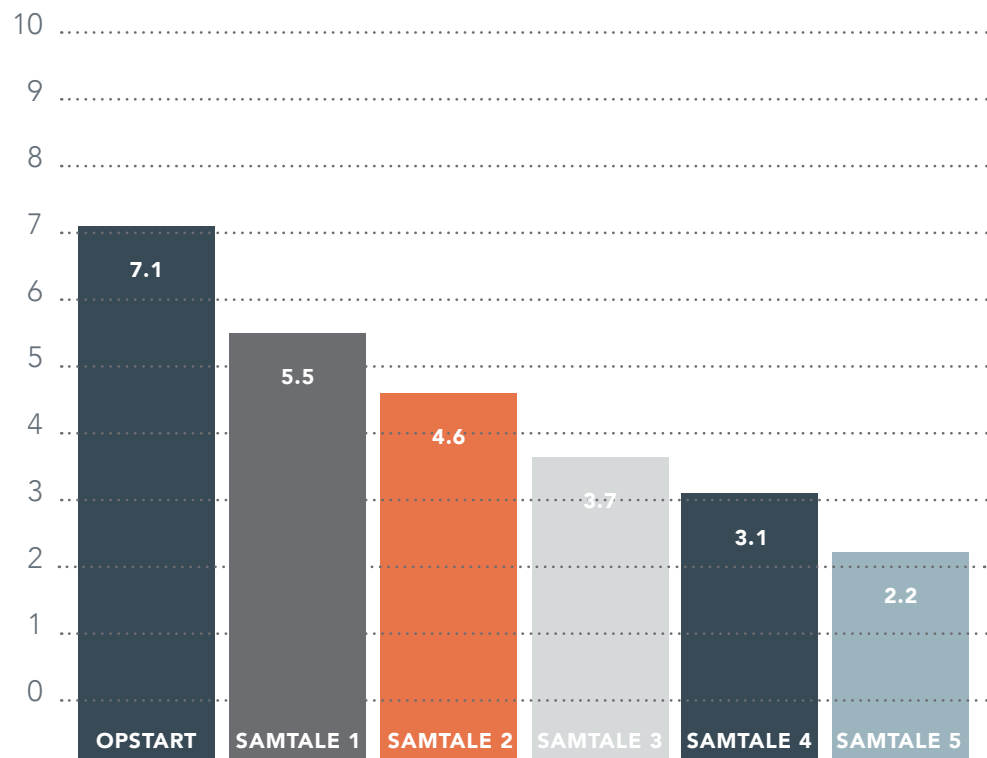
STRESS ER EN NATURLIG TILSTAND, HVORFOR MAN GERNE MÅ OPLEVE EN GRAD AF STRESS.  
DET VÆSENTLIGE ER, AT MAN SAMTIDIG ER I KONTROL.

ALLE MINDSTRAIN COACHES RECERTIFICERES HVERT ÅR.  
DENNE RECERTIFICERING SKAL BESTÅS FOR AT FÅ KLIENTER VIA SECURITAS STRAIN LINE.  
DER UD OVER MODTAGER ALLE COACHES LØBENDE SUPERVISION,  
OG DE KAN TIL ENHVER TID FÅ FAGLIG SPARRING FRA DE TO EJERE AF MINDSTRAIN.



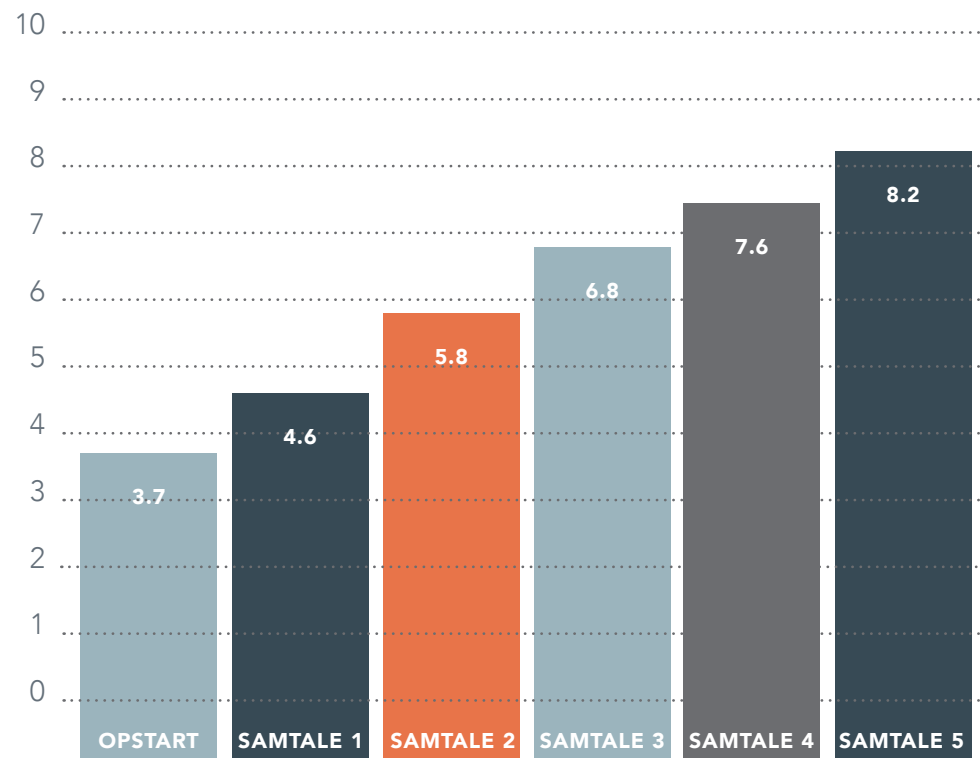
## PÅ EN SKALA FRA 1-10 HVOR STRESSET FØLER DU DIG?

0 : JEG ER HELT AFSLAPPET    10 : JEG KAN IKKE BLIVE MERE STRESSET



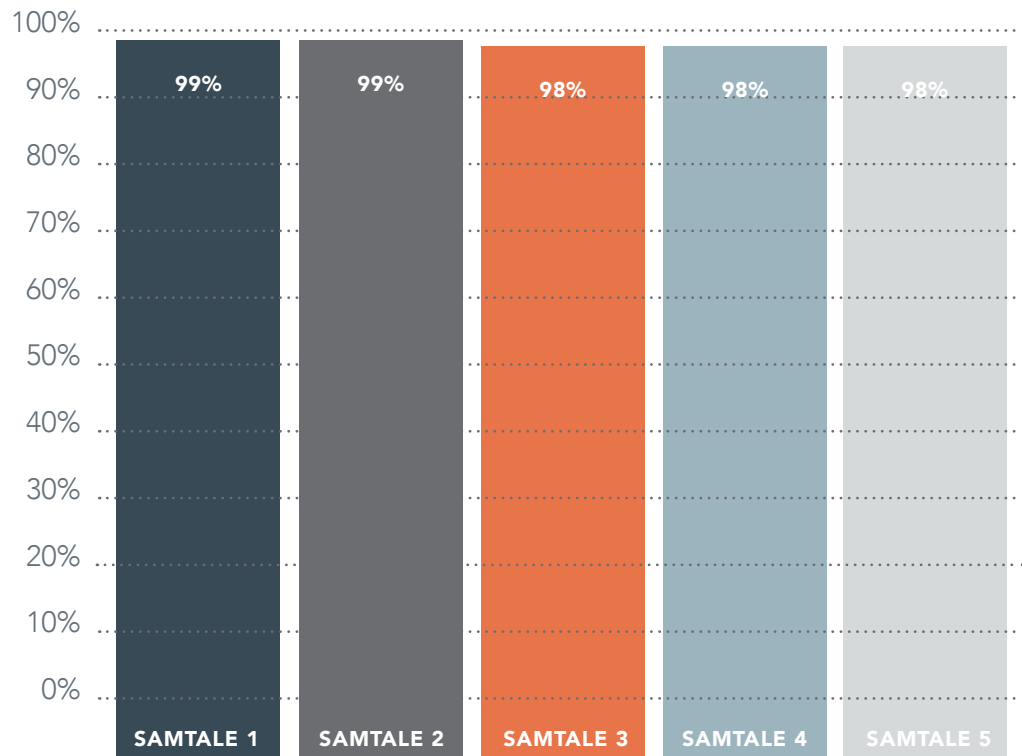
## PÅ EN SKALA FRA 1-10 HVOR MEGET OPLEVER DU AT VÆRE I KONTROL?

0 : JEG HAR INGEN KONTROL    10 : JEG ER I FULD KONTROL



# HAR DU FÅET VÆRKTØJER, DER HJÆLPER DIG TIL AT KONTROLLERE DIN OPMÆRKSOMHED?

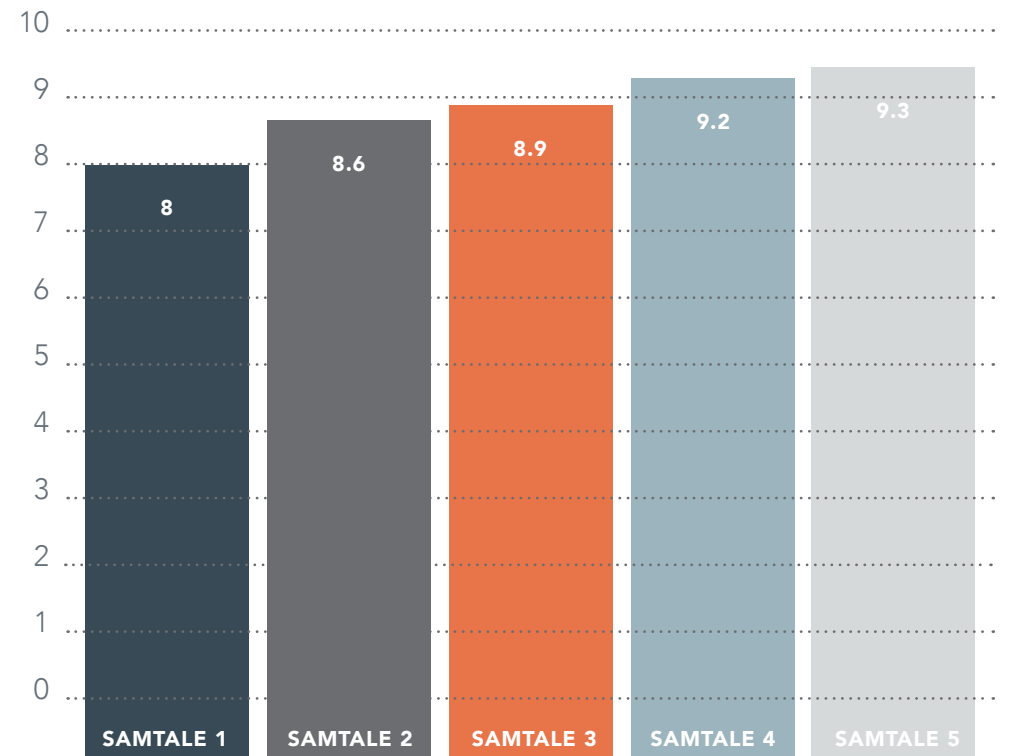
JA / NEJ : RESULTATERNE VISER DEM DER SVAREREDE JA



# PÅ EN SKALA FRA 1-10 HVOR VÆRDIFULD HAR SAMTALEN MED MINDSTRAIN COACHEN VÆRET?

0 : SLET IKKE VÆRDIFULD

10 : MEGET VÆRDIFULD

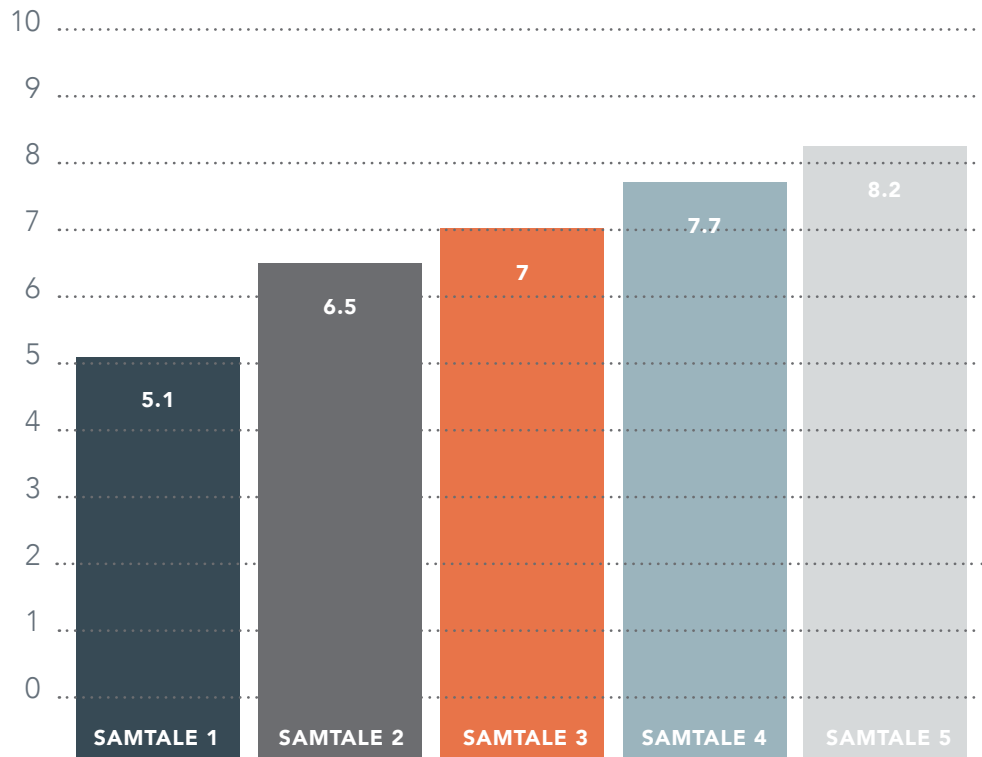


# PÅ EN SKALA FRA 1-10 HVOR GOD ER DIN SØVNKVALITET?

BASERET PÅ 76 FORLØB

0 : JEG HAR EN MEGET DÅRLIG SØVNKVALITET

10 : JEG HAR EN MEGET GOD SØVNKVALITET



# PÅ EN SKALA FRA 1-10 HVOR SIKKER ER DU PÅ AT DU FREMOVER VIL VÆRE I KONTROL HVIS DU IGEN OPLEVER STRESS?

0 : JEG HAR INGEN KONTROL

10 : JEG ER I FULD KONTROL

