



Lehman
Partners

Mestringsmetoder



Målettet håndtering af stress, angst
og lettere depression



Få hjælp til at genfinde fodfæstet

Forløbet henvender sig til dig, som oplever ubalancer i livet i form af f.eks. stress, angst og udbændthed

Vi tilbyder en individuel og håndholdt indsats med fokus på at genfinde fodfæstet. Du vil undervejs i tilbuddet blive præsenteret for en række teknikker, værktøjer og nye veje at gå, der vil bidrage til at give dig øget livskvalitet og ikke mindst handlemuligheder. Vi tilbyder dig et rart og trygt miljø med kvalificerede medarbejdere, som har stor erfaring med at hjælpe mennesker i ubalance.

Vi har fokus på følgende elementer:

- Styrkelse af din fremtidige håndtering af ubalancer gennem viden, indsigt og aktiv handling
- Fornylelse af energien gennem øget kropsbevidsthed med afsæt i afspænding, åndedræsteknikker og fysisk træning
- Fremtidige muligheder og valg, herunder handlekraft og ansvar
- Kost og livsstil, herunder søvn, smerte eller sorghåndtering

Vores udgangspunkt er, at alle har ressourcer, også selvom du grundet en belastningsreaktion oplever modløshed, føler dig fastlåst eller langt væk fra arbejdsmarkedet.



Indhold

Under dette forløb vil du blive tilknyttet følgende hold:

Mandage

Kl. 09.00-10.00 Fysisk træning

Onsdage

Kl. 09.00-10.30 Holdundervisning

Kl. 10.30-10.45 Pause

Kl. 10.45-11.45 Afspænding

De individuelle samtaler aftales separat med tilkoblede faglige kompetencer, og du vil ligeledes undervejs blive involveret i udvalgte lærings-, samt træningsmoduler, som alle sigter imod en optimeret livskvalitet samt selvforsørgelse.

Sted

Michael Jepsens Plads 1-3, 2 sal,
6200 Aabenraa

Forløbet består af 4 elementer

- Du inviteres til en indledende samtale med fokus på dine behov og udfordringer
- Holdundervisning i mestringsstrategier
- Fysisk træning og afspænding med en optimeret kropsforståelse som målsætning
- Individuelle samtaler, som skal hjælpe og styrke dig til at genfinde fodfæstet på arbejdsmarkedet



Afbud og yderligere
information kontakt:

Sandi Müller
Administrationschef, Aabenraa
+45 20 47 37 50
sandi@lehman-partners.dk



Lehman
Partners

Lehman Partners er et konsulenthus med mere end 15 års erfaring i at hjælpe ledige og sygemeldte mennesker med stress, angst, lettere depression samt fysiske og/eller sociale begrænsninger tilbage på arbejdsmarkedet. Hvert år hjælper vi mere end 1500 mennesker med at genfinde arbejdsglæden og vende tilbage til et produktivt og trivselsorienteret arbejdsliv. Vores tværfaglige specialistteam består af bl.a. erhvervsfolk, psykologer, psykoterapeuter, fysioterapeuter, søvneksperter m.fl.

Skodsborg

Grevinde Danners Palæ
Skodsborg Strandvej 113
2942 Skodsborg

Aabenraa

Rhederi M. Jebsen Bygningen
Michael Jebsens Plads 1-3, 2. sal
6200 Aabenraa

+45 2010 0526
info@lehman-partners.dk
www.lehman-partners.dk

Følg os på



CVR: 36 93 27 32