



**Lehman**  
*Partners*

# Mestringsmetoder



Mårettede mestringsforløb med  
sigte på en reel tilbagevenden  
på arbejdsmarkedet

Haderslev / Unge



## Få hjælp til at genfinde fodfæstet

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

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
- Fornyelse 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

Du vil blive tilknyttet vores hold i et 6 ugers forløb

### **Tirsdag**

Kl. 9.15-10.45 Holdundervisning

Kl. 10.45-11.30 Pause

Kl. 11.30-12.30 Afspænding (yoga, mindfulness, vejtrækning)

### **Torsdag**

Kl. 12.15-13.15 Fysisk aktivitet

Bemærk: Alle individuelle coach-samtaler aftales separat

### **Sted**

Alle aktiviteter foregår i vores lokaler beliggende på:  
Hansborggade 30, 2 sal  
6100 Haderslev

## 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](mailto: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

## Haderslev

Hansborggade 30, 2 sal  
6100 Haderslev

## Aabenraa

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

## Lolland

Vestergade 38  
4930 Maribo

+45 45 20 80 81  
[info@lehman-partners.dk](mailto:info@lehman-partners.dk)  
[www.lehman-partners.dk](http://www.lehman-partners.dk)

Følg os på



CVR: 36 93 27 32