



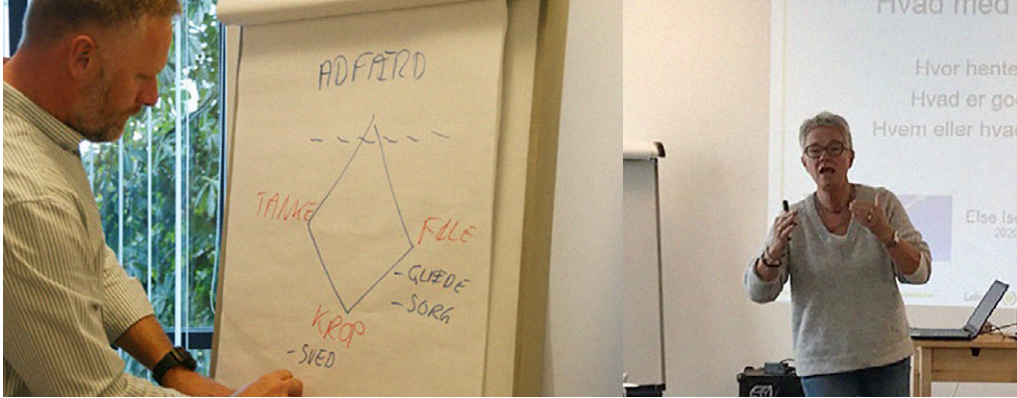
Lehman
Partners

Kom *stressen* til livs



Helhedsorienteret
stresscoaching

Lolland



Stresscoaching

Stresscoaching er et tilbud til dig, som er ramt af stress eller udbrændthed. Du vil undervejs i tilbuddet blive præsenteret for en række teknikker og værktøjer, som vil bidrage til at skabe bedre livskvalitet. Vi tilbyder dig et rart og trygt miljø med kvalificerede medarbejdere, som har stor erfaring med at hjælpe mennesker i ubalance.

Formål med forløbet

Formålet med stresscoaching er at give dig øget livskvalitet, mindre stress og en varig og stabil tilknytning til arbejdsmarkedet. Det gør vi ved at give dig viden om stress, dine egne reaktionsmønstre og symptomer og ved at give dig reelle handlemuligheder til at komme ud af din stresstilstand.

Forløb

Din coach vil kontakte dig for at aftale opstartsdato samt kort informere dig om forløbet.



Indhold

- 6-8 x stresscoaching (efter vurdering)
- Mulighed for 2 x online el. fysiske læringsmoduler
- Podcasts om fx energi, tanker, opmærksomhedstræning og guidede gåture
- Du vil ligeledes blive tilbudt online moduler omkring mindfulness og afspænding

Sted

Vestergade 38, 4930 Maribo
eller Axeltorv 2, 4900 Nakskov



Af hjertet tak til Lehman Partners. I hjalp mig gennem en svær tid, og sammen fik vi mig "tilbage" – men nu meget stærkere end før, og udstyret med gode værktøjer til fremover, at kunne klare svære perioder uden at blive stressramt. I er bestemt nogle af hverdagens helte.

Lars, kursist
oktober 2020



Afbud og yderligere
information kontakt:

Mia Dørre
Koordinator
+45 40 43 33 13
mia@lehman-partners.dk



Lehman
Partners

Vestergade 38
4930 Maribo

Axeltorv 2
4900 Nakskov

Lehman Partners tilbyder skræddersyede, effektive og evidensbaserede læringsforløb, som er hurtigt omsættelige i en travl hverdag, og som hjælper mennesker til at mestre deres arbejdsliv. Omdrejningspunktet for Lehman Partners er menneskets trivsel på arbejdsmarkedet. Vi kører uddannelsesforløb og afholder kurser i stress, ledelse, kommunikation, trivsel & arbejdsglæde og balanceret livsstil via vores tværfaglige specialistteam. Vores team består af blandt andre psykologer, coaches, psykoterapeuter, mindfulnessinstruktører, afspændingspædagoger, yogainstruktører, søvneksperter, naturterapeut samt job- og virksomhedskonsulenter.

Lolland

Vestergade 38
4930 Maribo

Axeltorv 2
4900 Nakskov

info@lehman-partners.dk
www.lehman-partners.dk

Følg os på



CVR: 36 93 27 32