

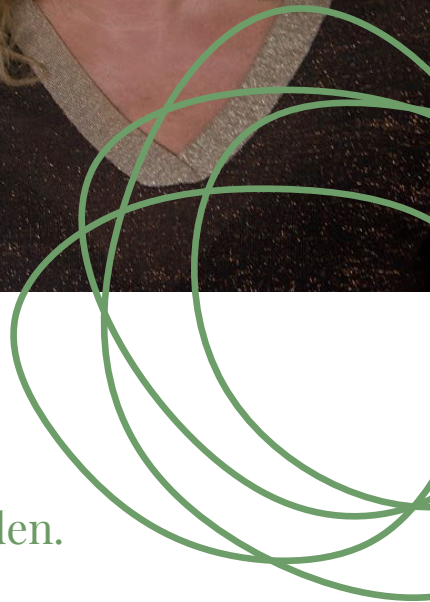


Lehman
Partners

Helhedsorienteret STRESS- OG RESSOURCECOACHING



Dit forløb hos os vil, udover coachingsamtaler, bestå af et udvalg af læringsmoduler som du kan læse mere om på bagsiden.





Lehman
Partners

Herunder finder du en kort intro til et udvalg af vores læringsmoduler:

Den sansende krop:

Om vejtrækning og hvordan vi kan bruge vores sanser til at få kontakt til vores krop og være til stede i nuet.

Tanker:

Metakognitive øvelser i hvordan man kan håndtere overtænkning, grublerier og derved mindsker stress problematikker.

Grænser eller grænseløs:

Om at sætte grænser, blive bevidst om egne værdier og prioriteringer i både arbejdslivet, relationer og fritiden.

Hvad er stress:

Hvad sker der i kroppen og sindet, når vi bliver overbelastede. Hvilke symptomer oplever vi og hvad kan man gøre for at restituere og komme sig?

Reagere kontra agere:

Hvordan kommunikerer du, når du er overbelastet og hvordan undgår du konflikter og lærer at blive på egen banehalvdel.

Gamle hjerner i en moderne verden:

Om tid, søvn, energiforvaltning og hvordan man indretter sig, så man har tid nok.

Tidspunkt:

Torsdage fra kl. 10.00 -11.30

Se en kort videopræsentation her:
www.lehman-partners.dk/inspiration/

Scan og se mere

