



**Lehman**  
*Partners*

# Kom *stressen* til livs



Helhedsorienteret  
stresscoaching



## Stresscoaching

Stresscoaching er et tilbud til dig, som er ramt af stress eller udbændthed. 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 x stresscoaching
- 6 x online læringsmoduler med fokus på stress og trivsel
- 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

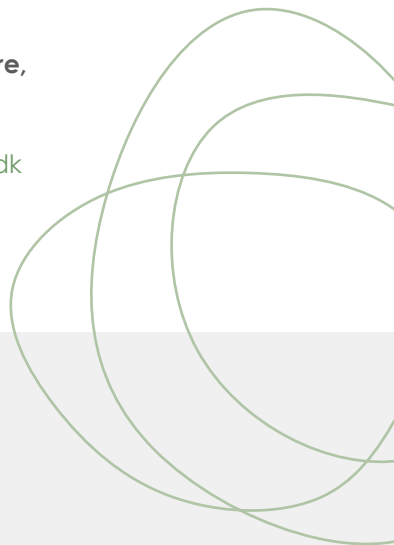


*Af hjertet tak til Lehman Partners. I hjalp mig gennem en svær tid, og sammen fik vi mig "tilbage" – men nu meget stærkere end før, og udstyret med gode værktøjer til fremover, at kunne klare svære perioder uden at blive stressramt. I er bestemt nogle af hverdagens helte.*

Lars, kursist  
oktober 2022



Har du lyst til at vide mere,  
kan du kontakte mig på  
tlf. 20 10 05 26  
helle@lehman-partners.dk



**Lehman**  
*Partners*

Lehman Partners har mere end 15 års erfaring i markedet og hjælper årligt mere end 1.500 sygemeldte borgere med en reel tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Endvidere tilrettelægger og afholder vi kurser, oplæg og foredrag i kommunikation, ledelse og sund livsstil via et tværfagligt specialisteam bestående af bl.a. psykologer, psykoterapeuter, fysioterapeuter, søvneksperter, erhvervsfolk, fagspecialister mv.

## 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