



Efter en længere periode væk fra arbejdsmarkedet hjalp Lehman Partners mig til at genvinde fodfæstet i nyt job.

Tak for et meget givende forløb. Vigtigst af alt er måden, jeg er blevet mødt på. Alle i teamet formår at udvise ægte empati og forenet med deres faglige kompetencer gav de mig styrken til at handle.

Kursist
Karina, august 2023

Yderligere information

Kontakt os på telefon: 45 20 80 81



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 specialistteam bestående af bl.a. psykologer, psykoterapeuter, fysioterapeuter, søvneksperter, erhvervsfolk, fagspecialister mv.

Skodsborg

Skodsborg Strandvej 131
2942 Skodsborg

Aabenraa

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

+45 20 10 05 26
helle@lehman-partners.dk
www.lehman-partners.dk

Følg os på

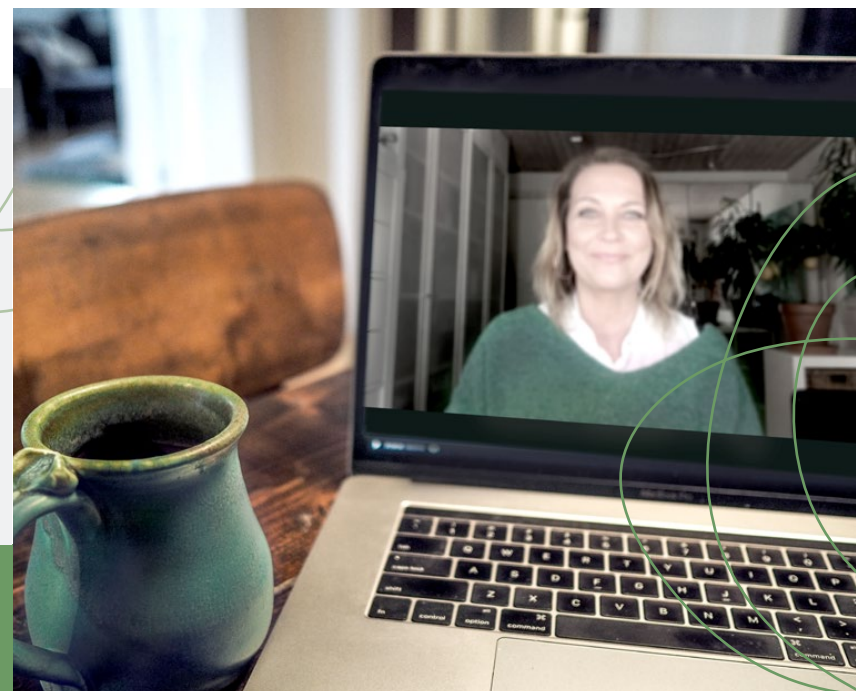


CVR: 36 93 27 32



Lehman
Partners

MESTRINGS- FORLØB



Via et gennemarbejdet og helhedsorienteret mestringsforløb introduceres du til let omsættelige mestringsstrategier med henblik på at genfinde fodfæstet på arbejdsmarkedet.



6 ugers mestringsforløb

Lehman Partners tilbyder mestringsforløb til dig, som i en kortere eller længere periode, har været væk fra arbejdsmarkedet, og skal genfinde fodfæstet på ny.

Vores udgangspunkt er, at alle har ressourcer selv om man oplever modløshed, føler sig fastlåst eller langt væk fra arbejdsmarkedet. På vores mestringsforløb lærer du at synliggøre og handle på dine aktuelle udfordringer.

Vi ønsker at give dig de bedste kort på hånden i forhold til at vende tilbage på arbejdsmarkedet. Derfor entrerer vi med aktive erhvervsfolk samt et stærkt tværfagligt team, alle med stor erfaring i at hjælpe i processen mod en reel tilbagevenden i job.

Undervisning

Foruden den arbejdsmarkedsrettede del af undervisningen, vil der være individuelle samtaler samt fokus på kropsforsståelse.

Vi underviser i den nyeste viden indenfor bl.a. stress, angst, lettere depression, smerte samt søvnudfordringer.

Vores erfaring viser, at teorien skaber indsigt, men at denne indsigt skal omdannes til handling.



Indhold

Varighed: 6 uger

- 6 x undervisning i mestringsstrategier
- 6 x arbejdsmarkedsrettede moduler
- 6 x afspænding
- 6 x fysisk træning
- 3 x individuelle coach samtaler

Onlineværktøjer

- Podcasts
- Meditationer
- Læringsvideoer

Vores læringsmoduler omhandler bl.a.:

- Personligt ansvar og handlekraft
- Stressens væsen
- Banehalvdel og grænser
- Tydelig kommunikation og konflikthåndtering
- Personprofilanalyse
- Tidsstyring

Program

Efter henvisning fra din sagsbehandler vil du blive kontaktet af Lehman Partners for en opstartssamtale. Efter samtalen vil du modtage en informerende velkomstmil. Der er løbende optagelse på holdet.

Tirsdage

Arbejdsmarkedsrettede moduler kl. 10.00-10.45
Fysisk træning kl. 11.00-12.00

Torsdage

Undervisning i mestringsstrategier kl. 10.00-11.00
Afspænding kl. 11.15-12.15

Coach samtaler aftales individuelt.