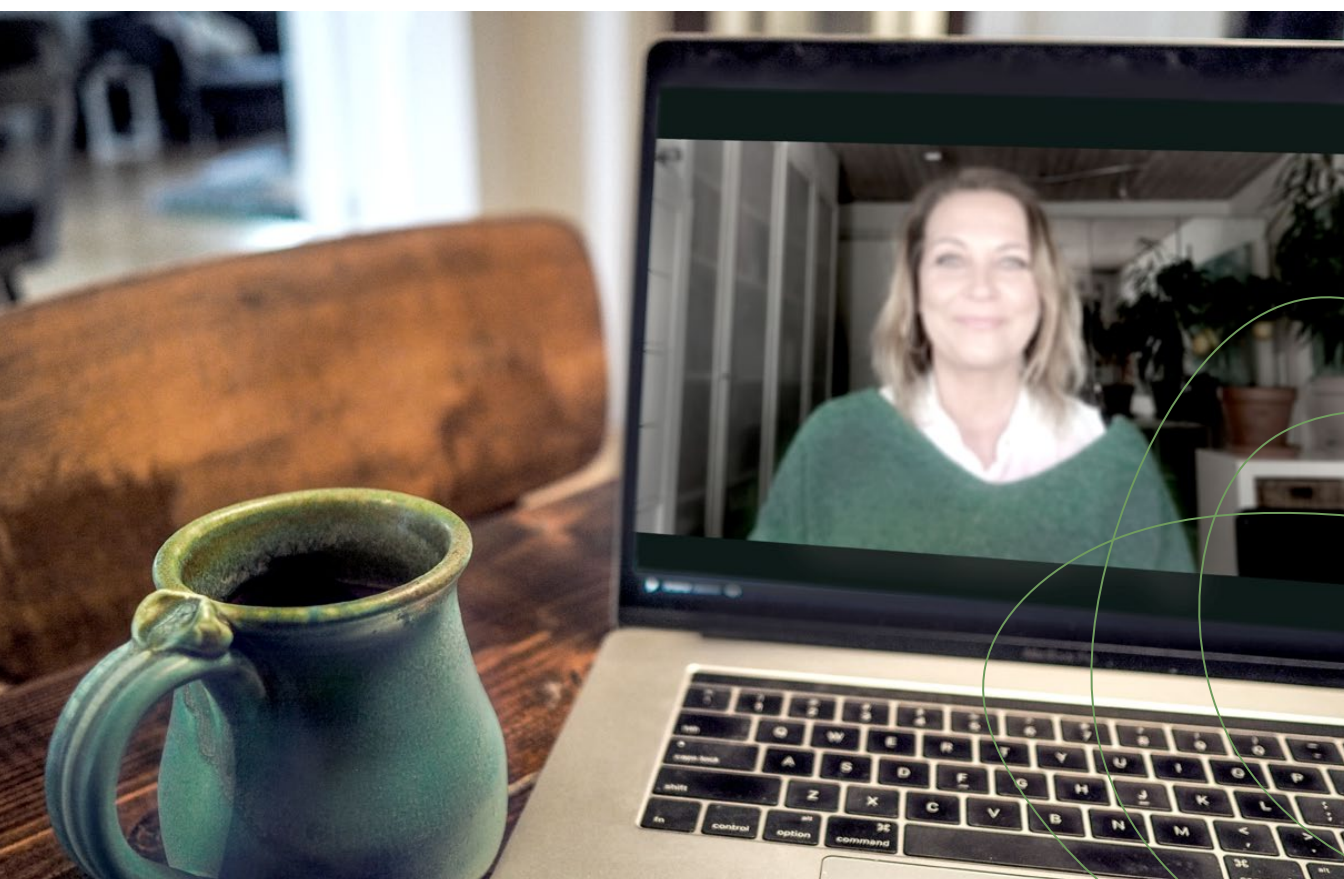




**Lehman**  
*Partners*

# ONLINE MESTRINGS- FORLØB



Har du en borger, der har behov  
for et Mestringsforløb?

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



# Hold balancen og styr uden om stress

## 6 ugers Mestringsforløb

Vores udgangspunkt er, at alle har ressourcer, selv om man oplever modløshed, føler sig fastlåst eller langt væk fra arbejdsmarkedet.

I vores online Mestringsforløb lærer vi deltagerne at synliggøre og handle på deres aktuelle udfordringer. Det kan være udfordringer som stress, angst, søvn og/eller smerter.

Borgeren vil undervejs i forløbet blive præsenteret for en række teknikker og værktøjer, der vil bidrage til øget livskvalitet og skabe nye handlemuligheder.

## Live online undervisning

Foruden læringsmoduler i mestringsstrategier, vil der være individuelle coach-samtaler, mindfulness samt afspænding.

Vi underviser i den nyeste viden indenfor bl.a. stress, angst, smerte og søvnudfordringer, og al teori bliver gjort operationel og direkte anvendelig. Vores erfaring viser, at teorien skaber indsigt, men at denne indsigt skal omdannes til handling, for at den enkelte flytter sig fra den aktuelle problematik og tilbage til arbejdsmarkedet.

## Indhold online

**Varighed: 6 uger**

### Undervisning via Zoom

- 6 x undervisning i mestringsstrategier á 60 min. pr. modul
- 6 x afspænding á 60 min. pr. modul
- 6 x mindfulness á 60 min pr. modul

### Samtaler

3 x individuelle coachsamtaler

### Ubegrænset adgang til vores online univers:

- Podcasts
- Meditationer
- Video læringsmoduler

*Alle forløb hos  
Lehman Partners er  
arbejdsmarkedsrettede  
og tager udgangspunkt i  
den enkelte borgers  
ressourcer og muligheder.*



Vores onlineforløb rummer både fleksibilitet og muligheden for gentagelse af undervisningsmodulerne.

Kursisterne tjekker ind live med underviseren online på de givne tidspunkter (der vil være fremmøderegistrering), og de kan herefter, via tilsendt link, gense modulerne 7 dage frem.

De individuelle coachsamtaler planlægges med den enkelte, i forhold til optimal placering henover forløbet.

---

## Program

**Start:** Løbende optag – indenfor 2 arbejdsdage er den henviste borger kontaktet i forhold til opstart.

**Varighed:** 6 uger

**Mindfulness:** Mandage kl. 15.00-16.00

**Afspænding:** Tirsdage kl. 10.00-11.00

**Undervisning:** Torsdage kl. 10.00-11.00

**Coaching:** 3 coachsamtaler á 30 minutters varighed.

**Opfølgning:** Udfærdigelse af afsluttende notat til henvisende sagsbehandler.

## Pris

Kr. 2.995 excl. moms

Faktura fremsendes ved afslutning af forløb.

”

*Jeg fik lyst til at rose Jer for jeres onlineforløb. ALLE de borgere, jeg har henvist er simpelthen så glade for forløbet, som giver dem ny indsigt og mange redskaber. Forløbet fremstår ifølge mine borgere meget professionelt og med kompetente undervisere.*

Sagsbehandler  
Hørsholm kommune

”

*Jeg vil gerne understrege, at jeg har fået meget ud af Jeres tilbud. Man kan mærke, at I brænder for det I laver, og jeg er sikker på, at hvis jeg ikke havde haft denne mulighed, så havde jeg virkelig haft det svært nu. Jeg har fået en masse værktøjer, og det har virkelig skubbet mig i den rigtige retning..*

Nina  
Kursist, april 2023



## Henvisning

Henvisning sendes til: [skodsborg@lehman-partners.dk](mailto:skodsborg@lehman-partners.dk)

Når du henviser en borger til vores forløb, har vi behov for følgende information:

- Borgerens navn, første 6 cifre af CPR samt telefon og evt. mail
- Evt. information af særlig karakter

Vi sender via sikker mail en besked til henvisende sagsbehandler omkring bl.a. start- og slutdato.



**Lehman**  
*Partners*

Vi har igennem de seneste 15 år hjulpet mere end 10.000 mennesker til at transformere stress, pres og jag til en optimeret trivsel i hverdagen.

Vi tror på, at indsigt skaber udsyn og at handling skaber forvandling. Vi har kun de dygtigste kapaciteter til at hjælpe vores kursister med at omsætte teori til praksis, for derved at skabe reelle handlemuligheder. Vores specialistteam står klar til at hjælpe.

### Skodsborg

Skodsborg Strandvej 131  
2942 Skodsborg

### Kolding

Det gamle posthus  
6000 Kolding

### Aabenraa

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

### Lolland

Vestergade 38  
4930 Maribo

Axeltorv 2  
4900 Nakskov

+45 20 10 05 26  
[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