



Ingen lever et helt liv uden at opleve belastninger og kriser. Så det handler om, at vi kan bære os selv med overskud, integritet og bevidste valg, når livet strammer til.

Forløbet **Trivsel 24|7** giver dig viden og redskaber til netop det!

I mere end 15 år har Lehman Partners støttet mennesker i at genfinde fodfæstet efter perioder med stress & mistrivsel.

Er du interesseret i at høre mere om vores tilgang, så skal du være velkommen til at kontakte mig for yderligere information på:

Telefon 20 10 05 26
Mail: helle@lehman-partners.dk

Med venlig hilsen
Helle Lehman



Skodsborg

Skodsborg Strandvej 131
2942 Skodsborg

Lolland

Vestergade 38 Axeltorv 2
4930 Maribo 4900 Nakskov

Aabenraa

Rhederi M. Jepsen Bygningen
Michael Jepsens Plads 1-3, 2. sal
6200 Aabenraa

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

CVR: 36 93 27 32

Følg os på



Online baseret 6 ugers forløb

TRIVSEL 24|7

Reducer stress og sygefravær



Nem og bekvem opstart
indenfor 24 timer



Trivsel betaler sig!

Har du en medarbejder som har behov for en ekstra indsats her og nu for at kunne bevare sin tilknytning til arbejdspladsen?

Grænsen er flydende, stress kan komme snigende og vi er gode til at ignorere symptomerne. Vi kan opleve søvnproblemer, overtænkning, øget konfliktniveau, humørsvingninger, svigtende overblik, manglende overskud og forkert energi forvaltning.

Det er derfor vigtigt at have en opmærksomhed på:
Hvornår har vi travlt? Hvornår er vi belastet? Og, hvornår har vi stress?

Forløbet **Trivsel 24|7** er et fleksibelt 6 ugers live online tilbud med live undervisning, coachings sessioner, podcasts, mindfulness øvelser m.m. med fokus på at forblive i trivsel – også i en intens, travl og kompleks hverdag.

▶ 74% af den danske befolkning oplever negativ stress i varierende grad og 68% oplever dårlig søvn.

▶ For hver tredje adspurgte har den negative stress været længere end seks måneder.

▶ Stress koster samfundet og landets virksomheder 16,4 mia kr. om året i bl.a. produktionstab.

▶ Stressede lønmodtagere arbejder i gennemsnit 6 timer mindre om måneden.

Kilde: Kantar/Gallup 2023

Trivsel 24|7

Et online baseret forløb der nemt integreres i hverdagen

Det er muligt at deltage i live online undervisning tre hverdage om ugen i seks uger. Hvert modul har en varighed af 60 minutter og der fremsendes link af dagens undervisning, til gennemsyn i syv dage. Ligeledes er der adgang til vores online trivselsunivers under hele forløbet.

Live undervisning

- Mindfulness, mandage kl. 14.00-15.00
- Yoga, tirsdage kl. 10.00-11.00
- Temamoduler om stress og trivsel torsdage kl. 10.00-11.00

Eksempler på indhold af moduler:

- Tanker & bekymringer
- Grænser eller grænseløs
- Konfliktforståelse
- Gamle hjerner i en ny verden
- Åben kommunikation
- Stressens væsen
- Energiforvaltning.

Program fremsendes ved tilmelding.

Online værktøjer

- Podcasts
- Meditationer
- Søvn optimering
- Læringsvideoer
- Øvelser

Coaching

- 3 individuelle online coach samtaler á 30 min. varighed

Pris
kr. 2.495,-

Ex. moms

