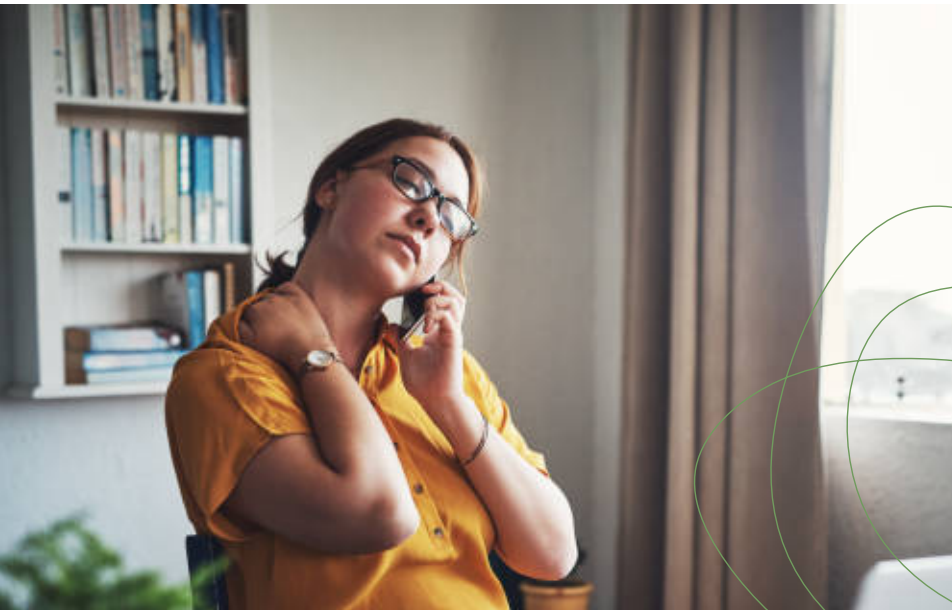




Lehman
Partners

Kom *stressen* til livs



Helhedsorienteret
stress-håndtering



Kom stressen til livs

Kom stressen til livs er et tilbud til dig, som er ramt af stress og udbændthed. Du vil undervejs i tilbuddet blive præsenteret for en række teknikker og værktøjer, der vil bidrage til at skabe øget livskvalitet, og som vil hjælpe dig til at få bugt med stressen på arbejdspladsen og i privatlivet. Vi tilbyder dig et rart og trygt miljø med kvalificerede medarbejdere, som har stor erfaring med at hjælpe mennesker i ubalance.

Formål med forløbet

Kom stressen til livs har som formål at give dig øget livskvalitet, mindre stress og en varig og stabil tilknytning til arbejdsmarkedet. Dette ved at give dig indsigt og viden omkring stress, samt give dig reelle handlemuligheder ud af stressen.

Kom stressen til livs består af 4 elementer

- 1 x indledende samtale
- 6 x undervisning
- 6 x afspænding
- 3 x individuelle coach samtaler

Du vil blive tilknyttet holdet i et 6 ugers forløb.

Forløbet foregår i de perfekte rammer:

Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg.



Indhold

Varighed: 6 uger

Vi har forløb flere ugedage. Du vil blive informeret om aktuel opstartsdag ved det indledende møde.

10.00-11.30 Holdundervisning

11.30-12.00 Pause

12.00-13.00 Afspænding
(yoga, mindfulness, vejtrækning)

Individuelle coach-samtaler aftales separat.



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 – både fysisk og psykisk.

Kursist Nina,
april 2020



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.

Kursist Lars,
oktober 2020



Lehman
Partners

Lehman Partners har mere end 15 års erfaring i markedet og hjælper årligt mere end 1.200 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

Grevinde Danners Palæ
Skodsborg Strandvej 113
2942 Skodsborg

Aabenraa

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

+45 2010 0526
info@lehman-partners.dk
www.lehman-partners.dk

Følg os på



CVR: 36 93 27 32