



**Coaching og undervisning online**

Fleksibelt 6-ugers forløb med nem og bekvem opstart inden for 24 timer

# TRIVSEL 24|7

Reducerer stress og sygefravær & skaber ro og balance



**Lehman**  
*Partners*



# Trivsel betaler sig!

Har du en medarbejder, som har behov for støtte for at kunne bevare sin tilknytning til arbejdspladsen?

Så kan vores TRIVSEL 24|7-forløb tilbyde viden om stressens natur, redskaber til forebyggelse og håndtering af stress og udbændthed samt personlige samtaler med en coach.

Overgangen fra trivsel til stress og udbændthed er flydende. Symptomerne kommer snigende, og de kan langt hen ad vejen ignoreres. Indtil det ikke er muligt længere. Søvnproblemer, tankemylder, grådlibilitet, svigtende overblik, uhensigtsmæssige prioriteringer og øget konfliktniveau er nogle af tegnene, men hver person har sit eget reaktionsmønster.

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

➤ For hver tredje adspurgte har den negative stress varet længere end seks måneder.

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

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

# TRIVSEL 24|7

Et gennemtestet 6-ugers online forløb, der nemt integreres i hverdagen.  
Forløbet består af 3 dele:

## Undervisning

6 x live undervisning hver torsdag på Zoom fra kl. 10.00 til kl. 11.00.

Eksempler på temaer:

- Stressens fysiologi
- Hjernens funktion og reaktion
- Følelser, tanker, krop og adfærd
- Kommunikation og konflikter
- Mestringstrategier
- Søvnoptimering

Link fremsendes af dagens undervisning til gennemsyn i syv dage.

## Digital værktøjskasse

I den digitale værktøjskasse får din medarbejder adgang til en række ressourcer som læringspodcasts, informationsvideoer, meditationer m.m.

Når forløbet er afsluttet, kan værktøjskassen understøtte medarbejderens fortsatte trivsel og videre udvikling.

## Coaching

Din medarbejder får 3 individuelle samtaler á 60 minutter med en coach, som har stor erfaring med og viden om forebyggelse og håndtering af stress og udbændthed.

Vi tilbyder et bredt kompetencefelt, og afdækker inden opstart på forløb hvilken coach der vil være bedst egnet til den aktuelle problemstilling. Coachen hjælper med at lindre symptomerne samt med at skabe forståelse for den nuværende tilstand med henblik på at undgå tilbagefald. Forløbet munder ud i konkrete redskaber til og planer for trivsel og fastholdelse i jobbet.

## Pris

**3.495 kr. ekskl. moms**

## Tilkøb

Efter endt TRIVSEL 24|7-forløb er det muligt at tilkøbe ekstra coachingsessioner til din medarbejder.

Vi kan desuden tilbyde ledersparring.



# Kontakt

I mere end 15 år har vi støttet medarbejdere i at genfinde fodfæstet efter perioder med stress og mistrivsel, og står klar til også at hjælpe dig!

Hvis du ønsker at høre mere om vores tilgang, eller ønsker at tilmelde en medarbejder eller dig selv til et TRIVSEL 24/7-forløb, er du velkommen til at kontakte mig på:



+45 20 10 05 26



helle@lehman-partners.dk

Med venlig hilsen

Helle Lehman



**Lehman**  
*Partners*

## Trivselsforløb

[www.lehman-trivsel.dk](http://www.lehman-trivsel.dk)

## Rekruttering, onboarding & newplacement

[www.lehman-partners.dk](http://www.lehman-partners.dk)

---

CVR: 36 93 27 32

Følg os på:

