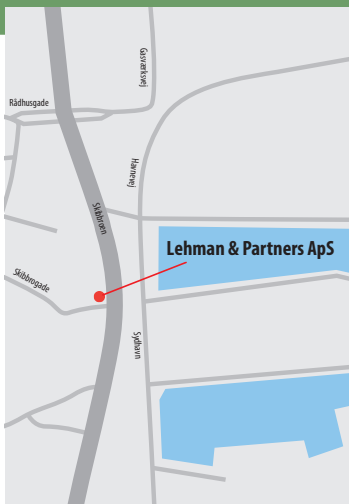


Lehman & Partners følger
Sundhedsministeriets anbefalinger
i relation til smittespredning af
COVID-19.



Find vej

Lehman & Partners ApS
Michael Jepsens Plads 1-3, 4. sal, 6200 Aabenraa

Med bil: Der er ikke mulighed for parkering i gården, vi henviser til parkeringspladser uden tidsbegrænsning i nærområdet.

Med Bus: Busstationen ligger ca. 50 meter fra vores lokaler.

Lehman & Partners

Lehman & Partners har mere end 14 års erfaring i markedet og er specialiserede i stress-, angst- og lettere depressionsforløb for kommuner, private og offentlige virksomheder samt privatpersoner. Endvidere tilbyder vi uddannelsesforløb og afholder kurser i søvnoptimering, kommunikation, ledelse, konflikthåndtering, karriererådgivning og balanceret livsstil i et tværfagligt team, som består af psykologer, psykoterapeuter, søvneksperter, fysioterapeuter, erhvervsfolk og fagspecialister.



For yderligere information kontakt:

Helle Lehman
Tlf. 2010 0526
Mail: helle@lehman-partners.dk



**Lehman
Partners**

Hjælper dig med at finde fodfæste

Skodsborg: Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg
Aabenraa: Michael Jepsens Plads 1-3, 4. sal, 6200 Aabenraa
www.lehman-partners.dk

ANGST OG DEPRESSION

Et tilbud til dig
som er ramt af
angst og depression



**Lehman
Partners**

Hjælper dig med at finde fodfæste

Angst og depression

Er et tilbud til dig, som er ramt af angst og/eller lettere depression, og som har behov for at blive præsenteret for en række teknikker og værktøjer, der vil støtte dig i processen på din vej tilbage til arbejdsmarkedet. Vi tilbyder dig et rart og trygt miljø med kvalificerede medarbejdere, som har stor erfaring med at hjælpe mennesker med angst og depression.

Formål med forløbet

Forløbet har som formål at give dig øget livskvalitet, og en varig og stabil tilknytning til arbejdsmarkedet. Dette ved at give dig indsigt og viden om angst og depression, ved at øge din psykiske robusthed, og ved at give dig reelle handlemuligheder.

Angst og depressionsforløbet består af 4 elementer

- Indledende samtale.
- Undervisning i viden om og håndtering af angst og depression.
- Krop & afspænding.
- 3 x Individuelle coach-samtaler.

Der vil være max 10 deltagere på hvert hold.

Tid

Du vil blive tilknyttet vores hold i et 6 ugers forløb.

Torsdag kl. 10.00-11.30: Hold-undervisning
kl. 11.30-12.00: Pause
kl. 12.00-13.30: Afspænding
(yoga, mindfulness, vejrtrækning)

Fysisk aktivitet

Mandag kl. 13.00-14.00

Bemærk: Alle individuelle coach-samtaler aftales separat.

Sted

Alle aktiviteter foregår i vores lokaler beliggende på:
Michael Jepsens Plads 1-3, 4. sal, 6200 Aabenraa.

Afbud

Afbud skal meldes til Sandi på telefon 20 47 37 50
eller på mail til aabenraa@lehman-partners.dk

