

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



## Find vej

Grevinde Danners Palæ  
Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg

Der er mulighed for gratis parkering på området.

## Lehman & Partners ApS

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

# MESTRINGSFORLØB

For sygemeldte borgere  
**MED STRESS, ANGST  
OG/ELLER LETTERE  
DEPRESSION**

**Mårettede mestringsmetoder  
med sigte på en reel tilbagevenden  
på arbejdsmarkedet**



**Lehman  
Partners**

*Hjælper dig med at finde fodfæste*

## Målgruppe

Dette tilbud henvender sig til dig, som er ramt af stress, angst og/eller en lettere depression. Du vil undervejs i tilbuddet blive præsenteret for en række teknikker og værktøjer, der vil bidrage til øget livskvalitet og handlemuligheder.

## Tilgang

Vi har fokus på:

- Styrkelse af din fremtidige håndtering af fysisk og psykisk belastning, gennem viden, indsigt og aktiv handling
- Dine ressourcer og valgmuligheder
- Motivation og sociale relationer
- Fornyelse af energien gennem øget kropsbevidsthed via afspænding, mindfulness og åndedræsteknikker
- Realitetskorrigerende – at arbejde med realistiske præstationsforventninger

## Vores tilbud

Vores udgangspunkt er, at alle har ressourcer, også selvom du grundet stress, angst eller depression oplever modløshed, føler dig fastlåst eller langt væk fra arbejdsmarkedet.

## Forløbet

### Fysisk fremmøde:

- 3 x samtaler – aftales separat.
- 6 x powerwalk, onsdage kl. 10.00-11.00.

### Online:

- 6 x mindfulness, mandage 14.30-15.30  
eller 6 x afspænding, tirsdage kl. 10.00-11.00.
- 6 x psykoeducation/mestringsmetoder, torsdage kl. 10.00-11.30.

## Afbud

Afbud meldes til din coach eller på email: [mia@lehman-partners.dk](mailto:mia@lehman-partners.dk) eller på telefon: 4043 3313

## De perfekte rammer

Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg.

