

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



Find vej

Grevinde Danners Palæ
Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg

Med bil: Der er mulighed for gratis parkering på området.

Med bus: Linje 40E samt 388 kører til henholdsvis Skodsborg station samt Skodsborg kurhotel.

Med tog: Tag kystbanen, og stå af på Skodsborg station. Herfra er der ca. 500 m. til vores lokaler.

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



**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

KOM STRESSEN TIL LIVS

Helhedsorienteret
stress-håndtering



**Lehman
Partners**

Hjælper dig med at finde fodfæste

Kom stressen til livs

Kom stressen til livs er et tilbud til dig, som er ramt af stress og udbrændthed. 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

- Du inviteres til en indledende samtale
- Undervisning
- Afspænding
- 3 individuelle coach-samtaler

Der vil være max 14 deltagere på holdet.

Tid

Du vil blive tilknyttet holdet i et 6 ugers forløb.

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

10.30-12.00: Hold-undervisning

12.00-12.30: Pause

12.30-14.00: Afspænding (yoga, mindfulness, vejtrækning)

Bemærk Individuelle coach-samtaler aftales separat.

Afbud

Afbud meldes til din coach eller til mia@lehman-partners.dk

De perfekte rammer

Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg.

