



Lehman
Partners

ONLINE MESTRINGS- FORLØB



Via et gennemarbejdet og helhedsorienteret
mestringsforløb introduceres du til let omsættelige
mestringsstrategier med henblik på at genfinde
fodfæstet på arbejdsmarkedet.



6 ugers Mestringsforløb

Lehman Partners tilbyder Online Mestringsforløb til dig, som i en kortere eller længere periode har været væk fra arbejdsmarkedet og gerne vil i gang igen.

Vores udgangspunkt er, at alle har ressourcer selv om man oplever modløshed, føler sig fastlåst eller langt væk fra arbejdsmarkedet. På vores Online Mestringsforløb lærer du at synliggøre og handle på dine aktuelle udfordringer.

Du kan have udfordringer i form af stress, lettere depression, angst, fysiske lidelser og/eller smerter. Undervejs i forløbet vil du blive præsenteret for en række teknikker og værktøjer, der vil bidrage til at øge din livskvalitet og skabe nye handlemuligheder.

Online undervisning

Foruden den psykoedukative del af forløbet, vil der være individuelle coach-samtaler samt afspænding. Vi underviser i den nyeste viden indenfor bl.a. stress, angst, smerte og søvnudfordringer, og al teori bliver gjort operationel og direkte anvendelig.

Vores erfaring viser, at teori skaber indsigt, men at denne indsigt skal omdannes til handling, for at vi som mennesker kan flytte os fra den aktuelle problematik. Det hjælper vi dig med.



Indhold online

Varighed: 6 uger

- 1 x visitationssamtale, der giver indsigt i din aktuelle situation for endelig tilrettelæggelse af forløb
- 6 x undervisning i Mestringsstrategier
- 2 x tillægsmoduler i forhold til øget fokus på f.eks. smertemestring eller søvnoptimering. Afklares i den visiterende samtale.
- 6 x afspænding
- 3 x individuelle coach-samtaler

Vores onlineforløb er fleksibelt og giver mulighed for at gentage undervisnings- og afspændingsmodulerne.

Du kan tjekke ind live med underviseren online på de givne tidspunkter, og du kan herefter, via tilsendt link, gense modulerne 7 dage frem.

De individuelle samtaler planlægges mellem dig og den coach, du har fået tildelt ved opstart af forløbet. De individuelle samtaler tilpasses optrapning, anden behandling og livsvilkår i øvrigt.

Program

Efter henvisning fra din sagsbehandler vil du blive kontaktet af Lehman Partners for en indledende samtale. Der er løbende optagelse på holdet.

Online undervisning/psykoedukation torsdage kl. 10.00-11.15

Online afspænding tirsdage kl. 10.00-11.00

Coach-samtaler aftales individuelt og kan foregå online eller pr. telefon.



Kære Lehman og dygtige Partners.

Tusind tak for et virkelig dejligt forløb, hvor jeg er mødt med rummelighed og omsorg, viden og træning. Det har været helende på krop og sind, og jeg håber, at jeg nu selv kan fortsætte det gode spor, jeg er kommet ind i.

Kursist

Charlotte, februar 2021



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