



**Lehman**  
*Partners*

# Find *din* vej i arbejdslivet



Progressionsforløb



## Individuel og håndholdt indsats

Forløbet henvender sig til dig, som står uden for arbejdsmarkedet, og oplever udfordringer med det fysiske og/eller psykiske funktionsniveau, hvor du kan føle dig sårbar, demotiveret, og har svært ved at finde veje at gå. Vi tilbyder en individuel og håndholdt indsats med fokus på at finde fodfæstet i (arbejds)livet.

Du vil undervejs i tilbuddet blive præsenteret for en række teknikker og mestringsværktøjer, der vil bidrage til at give øget livskvalitet, handlemuligheder samt sikre en sund og naturlig tilgang til og forståelse af erhvervslivets mekanismer.

### Vi har fokus på følgende elementer:

- Styrkelse af din fremtidige håndtering af fysisk og/eller psykisk belastning, gennem viden, indsigt og aktiv handling
- Fornyelse af energien gennem øget kropsbevidsthed med afsæt i afspænding, åndedræsteknikker og fysisk træning via specifikt tilrettelagt træningsprogram
- Styrke din oplevelse af værdien af at gå fra ledighed til beskæftigelse
- Struktur, tidsoptimering og stabilitet
- Arbejdsmarkedsforståelse
- Personlig fremtræden
- Fremtidige muligheder og valg, herunder handlekraft og ansvar
- Kost og livsstil, herunder søvnoptimering og/eller smertehåndtering

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

# Forløbet består af 5 elementer

- Du inviteres til en indledende samtale med fokus på fastlæggelse af din personlige handlingsplan
- Holdundervisning i arbejdsmarkedsrettede moduler
- Fysisk træning og afspænding med en optimeret kropsforståelse som målsætning
- Individuelle samtaler, som skal hjælpe og styrke dig til at komme i mål med din plan for fremtiden
- Introduktion til vores interne praktikenhed Lehman Care, hvor du vil deltage i relevante og meningsgivende arbejdsprocesser

Undervisning, kropsforståelse samt intern praktik er på ugentlig basis, og tilrettelægges individuelt.

## Indhold

Under dette forløb vil du blive tilknyttet følgende hold:

### **Mandage**

Formiddag      Fysisk træning

### **Onsdage**

Kl. 09.00-10.30      Holdundervisning

Kl. 10.30-10.45      Pause

Kl. 10.45-11.45      Afspænding

### **Torsdage**

Formiddag      Fysisk træning. Bla. i Arena, Aabenraa

### **De individuelle samtaler**

Aftales separat med tilkoblede faglige kompetencer. Du vil ligeledes undervejs blive involveret i udvalgte lærings-, samt træningsmoduler, som alle sigter imod en optimeret livskvalitet samt selvforsørgelse.

### **Sted**

Michael Jepsens Plads 1-3, 2 sal, 6200 Aabenraa



Afbud og yderligere  
information kontakt:

Sandi Müller  
Administrationschef, Aabenraa  
+45 20 47 37 50  
[sandi@lehman-partners.dk](mailto:sandi@lehman-partners.dk)



**Lehman**  
*Partners*

Lehman Partners er et konsulenthus med mere end 15 års erfaring i at hjælpe ledige og sygemeldte mennesker med stress, angst, lettere depression samt fysiske og/eller sociale begrænsninger tilbage på arbejdsmarkedet. Hvert år hjælper vi mere end 1500 mennesker med at genfinde arbejdsglæden og vende tilbage til et produktivt og trivselsorienteret arbejdsliv. Vores tværfaglige specialistteam består bl.a. af erhvervsfolk, psykologer, psykoterapeuter, fysioterapeuter, søvnekspertter m.fl.

## 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](mailto:info@lehman-partners.dk)  
[www.lehman-partners.dk](http://www.lehman-partners.dk)

Følg os på



CVR: 36 93 27 32