



Lehman
Partners

Angst og lettere depression



Få teknikker og værktøjer, der vil støtte dig i processen tilbage til arbejdsmarkedet



Angst og lettere 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 i ubalance.

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, og give dig reelle handlemuligheder.

Angst og depressions forløbet består af 4 elementer

- Du inviteres til en indledende samtale
- Undervisning
- Fysisk træning & afspænding
- 3 individuelle coach-samtaler

Der vil være max 12 deltagere på holdet.



Indhold

Du vil blive tilknyttet holdet i et 6 ugers forløb.

Mandag

10.00-11.30: Hold-undervisning

11.30-12.00: Pause

12.00-13.00: Afspænding i naturen

Tirsdag

14.00-15.00 Online mindfulness undervisning

De 3 individuelle coach-samtaler aftales separat.

Sted

Grevinde Danners Palæ, Skodsborg
Strandvej 113, 2942 Skodsborg



Jeg vil gerne understrege, at jeg har fået meget ud af Jeres tilbud. Man kan mærke, at I brænder for det I laver, og jeg er sikker på, at hvis jeg ikke havde haft denne mulighed, så havde jeg virkelig haft det svært nu. Jeg har fået en masse værktøjer, og det har virkelig skubbet mig i den rigtige retning – både fysisk og psykisk.

Kursist Nina,
april 2020



Afbud og yderligere
information kontakt:

Mia Dørre
Koordinator
+45 40 43 33 13
mia@lehman-partners.dk



Lehman
Partners

Lehman Partners har mere end 15 års erfaring i markedet og hjælper årligt mere end 1.500 sygemeldte borgere med en reel tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Endvidere filrettelægger 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