



Lehman
Partners

Kom *stressen* til livs



Helhedsorienteret
stresscoaching



Stresscoaching

Stresscoaching er et tilbud til dig, som er ramt af stress eller udbændthed. Du vil undervejs i tilbuddet blive præsenteret for en række teknikker og værktøjer, som vil bidrage til at skabe bedre livskvalitet. Vi tilbyder dig et rart og trygt miljø med kvalificerede medarbejdere, som har stor erfaring med at hjælpe mennesker i ubalance.

Formål med forløbet

Formålet med stresscoaching er at give dig øget livskvalitet, mindre stress og en varig og stabil tilknytning til arbejdsmarkedet. Det gør vi ved at give dig viden om stress, dine egne reaktionsmønstre og symptomer og ved at give dig reelle handlemuligheder til at komme ud af din stresstilstand.

Forløb

Vi starter med at kontakte dig for en indledende samtale, hvor vi aftaler startdato og indhold af forløb. Her får du også tildelt en coach, som du har de individuelle samtaler med.



Indhold

- Indledende samtale
- 8 x stresscoaching
- Notesbog
- Podcasts om fx tanker, opmærksomhedstræning og guidede gåture
- Online moduler om fx mindfulness og søvn
- Adgang til lukket Facebook gruppe for nuværende og tidligere kursister

Sted

Vestergade 38, 4930 Maribo
eller Axeltorv 2, 4900 Nakskov



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:

Ulf Lolk Larsen
Afdelingschef
+45 2129 8453
ulf@lehman-partners.dk



Lehman
Partners

Lehman Partners tilbyder skræddersyede, effektive og evidensbaserede læringsforløb, som er hurtigt omsættelige i en travl hverdag, og som hjælper mennesker til at mestre deres arbejdsliv.

Omdrejningspunktet for Lehman Partners er menneskets trivsel på arbejdsmarkedet. Vi kører uddannelsesforløb og afholder kurser i stress, ledelse, kommunikation, trivsel & arbejdsglæde og balanceret livsstil via vores tværfaglige specialistteam.

Vores team består af blandt andre psykologer, coaches, psykoterapeuter, mindfulnessinstruktører, afspændingspædagoger, yogainstruktører, søvneksperter, naturterapeut samt job- og virksomhedskonsulenter.

Lolland

Vestergade 38
4930 Maribo

Axeltorv 2
4900 Nakskov

info@lehman-partners.dk
www.lehman-partners.dk

Følg os på



CVR: 36 93 27 32