



Find vej

Grevinde Danners Palæ
Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg

Med bil: Der er mulighed for gratis parkering på området

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 10 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



Skodsborg: Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg
Aabenraa: Michael Jepsens Plads 1-3, 4. sal, 6200 Aabenraa
www.lehman-partners.dk

MESTRINGSFORLØB

For sygemeldte borgere MED STRESS, ANGST OG/ELLER LETTERE DEPRESSION

Mårettede mestringsmetoder
med sigte på en reel tilbagevenden
på arbejdsmarkedet



Målgruppe

Dette tilbud henvender sig til dig, som er ramt af stress, angst og/eller en lettere depression. Du vil undervejs i tilbuddet blive præsenteret for en række teknikker og værktøjer, der vil bidrage til øget livskvalitet og handlemuligheder.

Tilgang

Vi har fokus på:

- Styrkelse af din fremtidige håndtering af fysisk og psykisk belastning, gennem viden, indsigt og aktiv handling
- Dine ressourcer og valgmuligheder
- Motivation og sociale relationer
- Fornyelse af energien gennem øget kropsbevidsthed via afspænding, mindfulness og åndedræsteknikker
- Realitetskorrigerende – at arbejde med realistiske præstationsforventninger

Vores tilbud

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

Forløbet

Du vil blive tilknyttet vores mandags- **eller** tirsdagshold i 6 ugers forløbet.

Mandag

10.30-12.00: Hold-undervisning, psykoedukation
12.00-13.00: Pause
13.00-14.30: Afspænding (yoga, mindfulness, vejtrækning)

eller

Tirsdag

10.30-12.00: Hold-undervisning, psykoedukation
12.00-12.30: Pause
12.30-14.00: Afspænding (yoga, mindfulness, vejtrækning)

Torsdag

13.00-14.00: Fysisk træning

Bemærk individuelle coach-samtaler aftales separat.

Afbud

Afbud meldes til din coach eller på email: lonekorsgaard@lehman-partners.dk

De perfekte rammer

Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg.

