



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

ANGST OG DEPRESSION



Et tilbud til dig
som er ramt af
angst og depression



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.



Forløb

Du vil blive tilknyttet holdet i et 6 ugers forløb.

Tid

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

Torsdag 13.00-14.00 Fysisk træning (husk træningstøj)

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

