



## 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

Lehman & Partners har mere end 14 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](mailto: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](http://www.lehman-partners.dk)

# BLIV PÅ SPORET



**Tankemylder, dårlig søvn, ked-af-det-hed, svækket hukommelse, problemer med at holde fokus, let til tårer, koncentrationsbesvær, ingen energi, trykken for brystet, angstanfald og/eller trækker du dig socialt ?**

**Kan du genkende noget af ovenstående?  
Så er der hjælp at hente her!**

## Bliv På Sporet

Dette forløb er til dig, som føler dig udfordret i hverdagens gøremål. Måske fornemmer du en udmattethed samtidig med, at du har svært ved at stoppe op og tage den nødvendige pause. Bruger du dig selv 100% i hverdagen, så der ikke er en nødration tilbage til uforudsete udfordringer ej heller til selvomsorg?

Du vil undervejs i forløbet blive præsenteret for en række letomsættelige stressreducerende teknikker og værktøjer, der vil bidrage til øget livskvalitet og sikre trivsel i dit arbejdsliv.

## Formål med forløbet

Vores fornemmeste opgave er, at hjælpe dig med at fastholde fokus på at skabe en holdbar vej imod god hverdagstrivsel.

## Indhold

Forløbet løber hen over en periode på 6 uger med følgende indhold:

- 6 x psykoeducation
- 6 x yoga/afspænding
- 2 x individuelle coach samtaler á 60 minutters varighed
- 2 x telefon coaching á 30 minutters varighed

Når du er deltager på vores **Bliv På Sporet** forløb bliver du automatisk tilkoblet vores netværksgruppe bestående af nuværende og tidligere kursister. Du vil blive inviteret til vores netværksarrangementer med relevante indlæg omkring emnet trivsel i hverdagen.

## Tid

Forløbet kører hen over en 6 ugers periode med fremmøde om torsdagen

Kl. 10.00-11.45	Psykoeducation
Kl. 11.45-12.00	Pause
Kl. 12.00-13.30	Afspænding

## Sted

Alle aktiviteter foregår i vores lokaler beliggende på:  
Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg

## Pris & tilmelding

Kr. 9.600 excl. moms

Tilmelding til Jill Rübenach Holst på telefon 61 12 00 26  
eller på mail: [jill@lehman-partners.dk](mailto:jill@lehman-partners.dk)

## Afbud

Skal meldes til Jill Rübenach Holst på telefon 61 12 00 26  
eller på mail: [jill@lehman-partners.dk](mailto:jill@lehman-partners.dk)

