



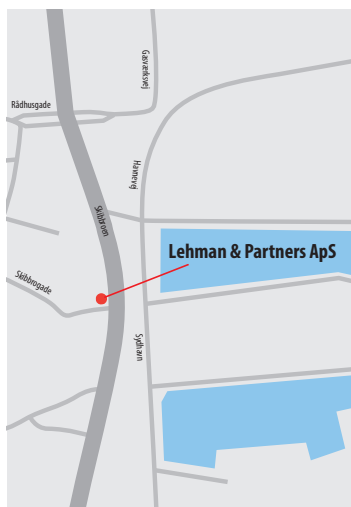
Find vej

Skodsborg

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.



Aabenraa

Lehman & Partners
Michael Jepsens Plads 1-3, 4. sal, 6200 Aabenraa

Med bil: Lehman & Partners ligger i Rederi Jepsen bygningen, som ligger på hjørnet af Skibbroen og Michael Jepsens Plads.

Med bus: Aabenraa Busstation ligger 1 km fra vores lokaler.

Med tog: Stå af på Rødekro Station, derfra med bus til Aabenraa Busstation.

Parkering: Der er ingen mulighed for parkering i gården, men der kan parkeres i nærområdet.



BLIV SØVNVEJLEDER



Indhold

Oplever du, at kolleger, klienter, medarbejdere, patienter eller borgere forklarer mistrivsel med, hvor dårligt eller hvor lidt de sover? Manglende søvn er en alment kendt forklaring og årsag til ikke at kunne fokusere og koncentrere sig, og dermed ikke at være i stand til at kunne præstere optimalt. Vi har alle prøvet det, og vi ved, hvor opslidende det er for vores velbefindende ikke at sove godt og nok.

At sove godt er for en del mennesker blevet en luksus, de ikke har adgang til – og det påvirker deres trivsel i privatlivet og arbejdslivet. Forskningen viser, at det blandt andet er søvnkvaliteten, der forstyrres ved stress, og at det bliver en negativ spiral, der forstærkes, hvis ikke der gribes hensigtsmæssigt ind. Forskningen viser også, at mange af de problematikker vi påvirkes af i dagligdagen, kan balanceres positivt gennem en kvalitetsmæssig god søvn.

En søvnvejleder kan netop vejlede i at få en god søvn igen gennem enkle teknikker og dokumenteret viden.

På vores 2 dages søvnvejlederuddannelse, får du:

Viden om søvnens:

- betydning
- fysiologi
- psykologi
- problematikker
- genopretning og balance

Kvalifikationer indenfor:

- søvnvejledning
- søvnhygiejne
- søvnrestriktion
- stimuluskontrol
- afslapningsteknikker
- afdæmpning af tankemylder

Uddannelsen retter sig mod alle, der har behandler- eller vejlederstatus i forhold til andre menneskers trivsel og sundhed.

Tid

Søvnvejleder uddannelsen strækker sig over 2 dage, i tidsrummet kl. 09.00-16.00. Detaljeret program fremsendes ved tilmelding. Du vil ca. 14 dage før opstart få tilsendt en søvndagbog. Kontakt os for næste holdstart eller tjek vores hjemmeside www.lehman-partners.dk

Sted

Undervisningen foregår i vores lokaler i henholdsvis Skodsborg eller Aabenraa. Ved min. 10 deltagere tilbyder vi efter aftale at afholde undervisningen i jeres virksomhed.

Tilmelding

Tilmelding til Helle Lehman på telefon: 20 10 05 26 eller på mail: helle@lehman-partners.dk

Pris

Uddannelsen tilbydes til **kr. 5.995,-** ekskl. moms pr. deltager. Prisen omfatter undervisning, materialer samt forplejning.



Om underviseren

Mikael Rasmussen har 25 års undervisnings erfaring, og er i dag bl.a. tilknyttet Stresstænk tanken, og holder foredrag indenfor psykisk arbejdsmiljø. Mikael har specialiseret sig i søvnens betydning for sundhed og trivsel, og bliver ofte brugt som søvneksperter i medierne. Desuden er han medforfatter til bogen: *Sov godt hele natten*, Gyldendal 2010.

Hvem er vi?

Hos Lehman & Partners har vi fokus på trivsel i hverdagen. Vi er specialiserede i forløb, der styrker mennesker i at håndtere stress, angst, depression og søvnforstyrrelser. Vi har målrettede forløb, der henvender sig til alle, der allerede er ramt af stress eller som ønsker at forebygge stress og skabe større trivsel i hverdagen. Vi samarbejder både med kommuner, private og offentlige virksomheder samt privatpersoner.

