



Find vej

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

Med bil: Der er ikke mulighed for parkering i gården, vi henviser til parkeringspladser uden tidsbegrænsning i nærområdet.

Med Bus: Busstationen ligger ca. 50 meter fra 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



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

KOM STRESSEN TIL LIVS

Helhedsorienteret stress-håndtering



Kom stressen til livs

Kom stressen til livs er et tilbud til dig, som er ramt af stress og udbrændthed. Du vil undervejs i tilbuddet blive præsenteret for en række teknikker og værktøjer, der vil give dig øget livskvalitet, og som vil støtte dig i processen med at få bugt med stressen på arbejdspladsen og i privatlivet. Vi tilbyder dig et rart og trygt miljø med kvalificerede medarbejdere, som har stor erfaring med at hjælpe mennesker.

Formål med forløbet

Kom stressen til livs har som formål at give dig øget livskvalitet, mindre stress og en varig og stabil tilknytning til arbejdsmarkedet. Dette ved at give dig indsigt og viden omkring stress, samt give dig reelle handlemuligheder ud af stressen.

Kom stressen til livs består af 4 elementer

- Indledende samtale.
- Undervisning i viden om og håndtering af stress.
- Fysisk stress-håndtering (afspænding).
- 3 x Individuelle coach-samtaler.

Der vil være max 14 deltagere på hvert hold.

Tid

Du vil blive tilknyttet holdet i et 6 ugers forløb.

Torsdag kl. 10.00-11.30:	Afspænding (yoga, mindfulness, vejtrækning)
kl. 11.30-12.00:	Pause
kl. 12.00-13.30:	Hold-undervisning

Bemærk: Alle individuelle coach-samtaler aftales separat.

Sted

Alle aktiviteter foregår i vores lokaler beliggende på:
Michael Jepsens Plads 1-3, 4. sal, 6200 Aabenraa.

Afbud

Afbud skal meldes på telefon 20 47 37 50
eller på mail til aabenraa@lehman-partners.dk

