



## 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 ApS

Lehman & Partners er specialiserede i stress, angst og depressionsforløb samt det psykiske arbejdsmiljø og har mere end 14 års erfaring på området. I forhold til den præventive tilgang afholder vi kurser og foredrag i bl.a. kommunikation, konflikthåndtering, ledelse, mindfulness, søvnoptimering, karriererådgivning og balanceret livsstil. Vi er et tværfagligt team, som består af psykologer, psykoterapeuter, coaches, søvneksperter, fysioterapeuter, erhvervsfolk og fagspecialister mv.



## 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)

# MESTRINGSMETODER

12 UGERS FORLØB

**Målrættede  
mestringsmetoder  
med et arbejdsmarkedsrettet  
fokus**



## Målgruppe

Dette tilbud henvender sig til dig, som har været udsat for eller fortsat oplever en fysisk eller psykisk belastningsreaktion.

Du vil undervejs i forløbet blive præsenteret for en række teknikker og værktøjer, der vil medvirke til at give dig øget livskvalitet, handlemuligheder samt sikre en sund og naturlig tilgang til og forståelse af erhvervslivets mekanismer.

## 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 bl.a. via afspænding, åndedræsteknikker og fysisk træning
- Forventningsafklaring – at arbejde med realistiske mål.
- Struktur og tidsstyring
- Arbejdsmarkedsforståelse

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



## Forløbet består af 4 elementer

- Du inviteres til en indledende samtale
- 12 x undervisning
- 12 x fysisk træning og afspænding
- 6 x individuelle coach-samtaler

## Forløbet

Under vores 12 ugers forløb vil du blive tilknyttet følgende hold:

### Onsdag

Kl. 10.00-11.30	Undervisning
Kl. 11.30-12.00	Pause
Kl. 12.00-13.30	Afspænding

Der vil være max 12 deltagere på holdet.

### Mandag

Kl. 10.00-11.30	Mindfulness og fysisk træning.
-----------------	--------------------------------

½ times fysisk træning og 1 time Mindfulness

**Bemærk at de 6 individuelle coach-samtaler aftales separat med din tilkoblede coach.**

## Afbud

Afbud skal meldes på telefon 20 47 37 50

## Sted

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

