



Online baseret 6 ugers forløb. Nem og bekvem opstart indenfor 24 timer.

TRIVSEL 24|7

- Reducer stress og sygefravær.



Lehman
Partners



Trivsel betaler sig!

Har du en medarbejder som har behov for en ekstra indsats her og nu for at kunne bevare sin **tilknytning til arbejdspladsen**?

Grænsen er flydende, stress kan komme snigende og vi er gode til at ignorere symptomerne. Vi kan opleve søvnproblemer, overtænkning, øget konfliktniveau, humørsvingninger, svigtende overblik, manglende overskud og forkert energi forvaltning.

Det er derfor vigtigt at have en opmærksomhed på: Hvornår har vi travlt? Hvornår er vi belastet? Og, hvornår har vi stress?

Forløbet Trivsel 24|7 er et fleksibelt 6 ugers online tilbud med live undervisning, coachings sessioner, podcasts, mindfulness øvelser m.m med fokus på at forblive i trivsel – også i en intens, travl og kompleks hverdag.

➤ 74% af den danske befolkning oplever negativ stress i varierende grad og 68% oplever dårlig søvn.

➤ For hver tredje adspurgte har den negative stress været længere end seks måneder.

➤ Stress koster samfundet og landets virksomheder 16,4 mia kr. om året i bl.a. produktionstab.

➤ Stressede lønmodtagere arbejder i gennemsnit 6 timer mindre om måneden.

Trivsel 24|7

Et live online baseret forløb der nemt integreres i hverdagen.

Det er muligt at deltage i live online undervisning tre hverdage om ugen i seks uger. Hvert modul har en varighed af 60 minutter og der fremsendes link af dagens undervisning, til gennemsyn i syv dage. Ligeledes er der adgang til vores online trivselsunivers under hele forløbet.

Live undervisning

Mindfulness mandage: kl. 14.30-15.30

Afspænding tirsdage: kl. 10.00-11.00

Temamoduler om stress og trivsel

torsdage: kl. 10.00-11.00

Eksempler på indhold af moduler:

- Tanker & bekymringer
- Grænser eller grænseløs
- Konfliktforståelse
- Gamle hjerner i en ny verden
- Åben kommunikation
- Stressens væsen
- Energiforvaltning

Program fremsendes ved tilmelding.

Online værktøjer

- Podcasts
- Meditationer
- Søvn optimering
- Læringsvideoer
- Øvelser

Coaching

3 individuelle online coach samtaler á 30 min. varighed

Pris

Kr. 2.495,- eksklusiv moms





Lehman
Partners

Ingen lever et helt liv uden at opleve belastninger og kriser. Så det handler om, at vi kan bære os selv med overskud, integritet og bevidste valg, når livet strammer til.

Førløbet **Trivsel 24|7** giver dig viden og redskaber til netop det!

I mere end 15 år har Lehman Partners støttet mennesker i at genfinde fodfæstet efter perioder med stress og mistrivsel.

Hvis du ønsker at tilmelde dig vores forløb, eller høre mere om vores tilgang, er du altid velkommen til at kontakte mig her:



+45 20 10 05 26



helle@lehman-partners.dk

Mange hilsner, Helle Lehman

Skodsborg

Skodsborg Strandvej 131
2942 Skodsborg

Lolland

Vestergade 38
4930 Maribo

Axeltorv 2
4900 Nakskov

Aabenraa

Rhederi M. Jebsen Bygningen
Michael Jebsens Plads 1-3, 2. sal
6200 Aabenraa

info@lehman-partners.dk
www.lehman-partners.dk

CVR: 36 93 27 32

Kolding

Det gamle posthus
Banegårdspladsen 8,
6000 Kolding

Følg os på:

