



ANGST EKSPONERINGSFORLØB

LABANCE

en vej mod ligevægt

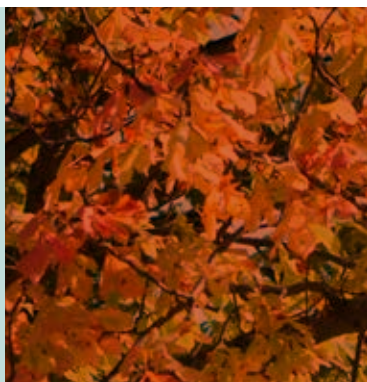
Angst Eksponeringsforløb

Forløbet

Eksponeringsforløbet er for dig, der grundet angst står uden for arbejdsmarkedet og hvor angsten påvirker din livskvalitet og forhindrer dig i, at opretholde en hverdag.

Forløbet retter sig mod alle former for angst, som eksempelvis panikangst, generaliseret angst og social angst.

Vi tilbyder dig et rart og trygt miljø med kvalificerede medarbejdere, som har stor erfaring med at hjælpe mennesker med angst og psykisk sårbarhed.



Alle forløb hos Labance er kendetegnet ved at de er individuelle, helhedsorienterede og har fokus på tilbagevenden til arbejdsmarkedet.

Indhold

Vi udarbejder sammen med dig en individuel plan for, hvordan du kan lære at håndtere din angst, og hvordan vi kan hjælpe dig med dette.

Vi tager udgangspunkt i netop din problemstilling og sammen vil vi øve og træne de svære situationer, så du bliver i stand til at mestre angsten i dagligdagen, så den ikke begrænser dig på samme måde.

Forløb

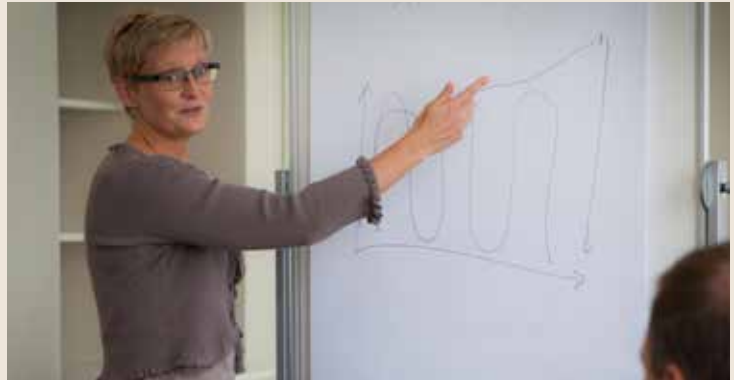
- Varighed efter aftale
- Opstartssamtale
- Udarbejdelse af personlig handleplan og tilrettelæggelse af træningssessioner
- Et eller flere ugentlige møder og træningssessioner med en coach
- Afsluttende samtale

Angst Eksponeringsforløb

Formål

Eksponeringsforløbet har som formål at give dig viden og indsigt om angst samt øge din livskvalitet og psykiske robusthed, så du kan opnå en varig og stabil tilknytning til arbejdsmarkedet.

Du vil desuden opnå øgede handlemuligheder, som angsten før forhindrede dig i at realisere.



Afbud meldes til din coach i Labance.

Coach: _____

Tlf: _____



Beliggenhed

Labance er centralt beliggende 5 minutters gang fra Glostrup station og med gratis parkering foran døren. Vi har elevator til 1. sal og handicapvenlige forhold. Adresse: Labance, Edithsvej 2A, 2600 Glostrup.

Find vej

Med bus:

Buslinjerne 9A, 123, 130, 141, 149, 166, 300S, 500S og Servicebus 847 kører alle til Glostrup Station. Herfra tager det 5 min at gå til Edithsvej 2A.

Med tog:

Tag S-togs linje 'B' eller 'Bx' til Glostrup station. Herfra er der ca. 5 min til fods.

Parkering:

P1: Der er mulighed for 2 times gratis parkering direkte foran Edithsvej 2A.

P2: Ved Siestavej 9-21 er der mulighed for 3 timers gratis parkering.
Det er ca. 100 m fra Labance.

P3: Handicap parkering findes i gården på adressen Banegårdsvej 9C.
Herfra er der elevator direkte til Labances lokaler.

P4: Der er også mulighed for parkering i Glostrup Shoppingcenter, som ligger ca. 100 m fra Labance. De har 800 p-pladser fordelt på hhv. p-tag med 24 timers fri parkering samt i p-kælderen, hvor der er 3 timers fri parkering.

LABANCE

en vej mod ligevægt
LABANCE K/S
Edithsvej 2A, 1.sal
2600 Glostrup
info@labance.dk
labance.dk