



KOM STRESSEN OG DEPRESSIONEN TIL LIVS

Helhedsorienteret stress- og depressionsforløb
Undervisning, coaching og fysisk afspænding

LABANCE

en vej mod ligevægt

Stress- og depressionsforløb

Kom stressen og depressionen til livs

Kom stressen og depressionen til livs - er et forløb til dig, som er ramt af stress og/eller depression. Du vil undervejs i forløbet blive præsenteret for en række værktøjer og teori, som vil hjælpe dig til at få bugt med stress og depression. Vi tilbyder dig et rart og trygt miljø med kvalificerede medarbejdere, som har stor erfaring med at hjælpe mennesker.

Formål

Kom stressen og depressionen til livs - har som formål at hjælpe dig til at genfinde balancen, nedbringe stress og depression og opnå en varig og stabil tilknytning til arbejdsmarkedet. Dette ved at give dig indsigt og viden omkring stress og depression og at give dig reelle handlemuligheder.

Kom godt i gang

Forløbet varer 6 uger, og du bliver tilknyttet en konsulent fra Labance, som vil kontakte dig og aftale den første tid til samtale.

Program - Torsdage

Kl. 12.00-13.30 Undervisning

Kl. 13.30-13.45 Pause

Kl. 13.45-15.15 Afspænding

Individuelle coach-samtaler aftales separat i forløbet

Kom stressen og depressionen til livs består af 3 elementer

Undervisning, afspænding og coaching under samme tag:

- Undervisning i viden om og håndtering af stress og depression
- Kropslig afspænding og velvære. Reduktion af stress- og depressionssymptomer
- Individuelle coach-samtaler

Al stress-håndtering, undervisning og samtaler foregår ét og samme sted. Forløbet varer 6 uger og der vil være max. 10 deltagere på hvert hold.

Stress- og depressionsforløb

De perfekte rammer

Hos Labance kan vi tilbyde individuelle coach-samtaler, undervisning, fysisk afspænding og træning under samme tag. Vi har nogle rolige og imødekomende lokaleforhold hvad enten det drejer sig om personlige samtaler eller undervisning. Vi er kendetegnet ved små hold, hvor den enkelte føler sig godt tilpas.

Vi har endvidere de fysiske rammer til kropslig afspænding og velvære, der varetages af afspændingspædagoger og fysioterapeuter. Tilsammen udgør disse tilbud de perfekte rammer for alle vores deltagere, både fysisk og mentalt, og du skal således kun bevæge dig ét sted hen i forløbet.



Tid og sted

Undervisning og afspænding er torsdage fra 12.00 – 15.15.
Labance, Edithsvej 2A, 1 sal,
2600 Glostrup

Afbud til undervisningen/motion/coaching skal meldes til Labance, Tina Faurbye
mail: tina@labance.dk
mobil: 6173 7639.

Alle forløb hos Labance er kendetegnet af, at de er individuelle, håndholdte og har fokus på tilbagevenden til arbejdsmarkedet



For yderligere information kontakt:
marianne@labance.dk
mobil: 2396 7008



Mødested

Labance, Edithsvej 2A, 1 sal, 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 timers gratis parkering direkte foran Edithsvej 2A.

P2: Ved Siestavej 9-21 er der gratis og ubegrænset 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. 100m fra Labance. De har 800 gratis p-pladser, som er fordelt på

p-taget, der har 24 timers fri parkering og i p-kælderen hvor der er 3 timers gratis parkering

LABANCE

en vej mod ligevægt

Edithsvej 2A, 1.sal, 2600 Glostrup

tf. 23 96 70 08

info@labance.dk **labance.dk**

CVR.nr. 36 91 90 78