



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 tilbage til arbejdsmarkedet.

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. Du vil i forløbet opnå indsigt og viden omkring stress og depression og få reelle handlemuligheder.

Kom godt i gang

Kom godt i gang
Forløbet varer typisk 6 uger, og du bliver tilknyttet en coach fra Labance, som vil kontakte dig og aftale den første tid til samtale.

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



Kom stressen og depressionen til livs består af 3 elementer

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

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

Startdato: _____

De perfekte rammer

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

Vi har endvidere trygge 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, således at du kan vende styrket tilbage til arbejdsmarkedet.

Mødetider og program

- Hold 1 tirsdage** Kl. 12.00-13.30 Undervisning
Kl. 13.30-13.45 Pause
Kl. 13.45-15.15 Afspænding

- Hold 2 torsdage** Kl. 12.00-13.30 Undervisning
Kl. 13.30-13.45 Pause
Kl. 13.45-15.15 Afspænding

- Hold 3 fredage** Kl. 09.30-11.00 Undervisning
Kl. 11.00-11.15 Pause
Kl. 11.15-12.45 Afspænding



Afbud til undervisningen/afspænding/coach 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