

Kort intensivt ledersparringsforløb:

## LEDERTRIVSEL I TRAVLHED – FÅ OVERBLIK OG OVERSKUD

---

Savner du sparring og konkrete redskaber i akutte situationer? Få et hurtigt og effektivt lederservice-eftersyn under eller efter akutte kriser. Bestil et kort, intensivt og virtuelt ledersparringsforløb, som giver overblik og overskud.

### DU FÅR:

- Indledende Stressbarometer®-test
- Individuel rapport og personlig test-feedback pr. telefon eller Teams
- Gavepakke sendt til døren:
  - 2 bøger, Ledertrivsel i travlhed og Søvnkuren
  - 1 x Lettere Ledelse - Gode råd til en god sommerferie/juleferie
  - 4 x skemaer (Vanedagbog, Søvn dagbog, Tøm Hovedet, Hvad giver energi)
  - 4 x Pukka Night Time te
  - 1 x Ørepropper
- 3 timers ledersparring med erfaren specialist i ledelse og stress
- Typisk fordelt på 6 samtaler á 0,5 time
- Afsluttende Stressbarometer®-test og rapport
- Et virtuelt, konkret og tidsbesparende forløb med effekt

### OM LEDERSPARRING:

Forløbet er forretnings- og redskabsorienteret, individuel og fortrolig, baseret på hjerneforskning, anerkendende/systemisk teori kombineret med konkrete redskaber udvalgt til den enkelte. 80 % oplever markant forbedring af stress-symptomer i løbet af 2-3 uger. Forløbet er ikke terapi eller behandling.

### PRIS:

Kort intensivt forløb, 3 timer inkl. bog/test:

Kr. 7.500,- ex moms

### TILMELDING:

Pr. mail [lis@lyngbjerg.dk](mailto:lis@lyngbjerg.dk) eller telefon +4520925020

STANDARDBETINGELSER:

Priser er ex moms, faktureres ved aftalens indgåelse. Betalingsfrist netto kontant 8 dage. Ophavsret/copyright på materiale: Lyngbjerg. Aflysningsbetingelser: Ved aflysning af møder senere end 24 timer før faktureres 100 %.

REFERENCER:

"Det har været lidt af en øjenåbner at se, hvor hurtigt man kan komme ned i stressniveau og med meget små midler."

Michael Jensen, CFO, TravelpoolEurope

"Det har været helt afgørende, at jeg fik konkret og lavpraktisk rådgivning i forhold til at kontakte en medarbejder, der var i risiko for en stresssygemelding. Vi har en formodning om, at samtalen har forebygget en sygemelding. Derudover har jeg været glad for, at jeg kunne deltage som en del af min daglige arbejdsdag. Jeg ville ikke have meldt mig, hvis det var et længere forløb eller jeg skulle køre for at mødes et sted i byen. Jeg har været virkelig glad for den korte, intensive proces."

Viceskoleleder, Privat Grundskole

"Det korte, intensive forløb har været super optimalt for mig. Effekten er kommet, fordi det ikke har været et klassisk kursus, men 1:1 sparring via korte telefonsamtaler. Jeg har kunnet afprøve redskaberne med det samme og evalueret fra gang til gang og det har virket, selv om det kun har været tre samtaler. Tak for et rigtig godt forløb."

Britt Adamczyk, Regnskabschef, Metronome Productions A/S

"Jeg vil blot udtrykke min begejstring for mit forløb hos dig. Det har været meget pragmatisk og konstruktivt, og du har evnet at læse mig rigtig godt, således jeg fik mest muligt ud af forløbet. Den lavpraktiske og datadrevne tilgang er noget jeg har sat pris på. Jeg er MEGET glad for at have iværksat dette, efter mange år med al for tidlig opvågning!"

Indehaver, Hotelbranchen

"Bogen Ledertrivsel i travlhed byder på enkle redskaber til at få et lederliv uden stress. Samtidig får læseren viden til at kunne opfange stress-signaler hos lederkolleger og medarbejdere - og handle på det."

Line Helena Bak Unold, Magasinet Teknik & Miljø, KTC

"Tak for bogen Søvnkuren, som jeg anbefaler mine klienter i stedet for medicin."

Sanja Bang, klinisk psykolog