

Stress-less indbyder til morgenmøde

# Stressforebyggelse og trivsel

Tirsdag den 26. september 2017 kl. 7-9.45

afholdes hos Psykiatrifonden, Hejrevej 43, 2400 København NV

**Hvad er trivsel? Hvad er mistrivsel? Hvad er stress? Og er der sammenhæng?  
Hvad skal der til for at du er opmærksom og tager tingene i opløbet?  
Hvad ved vi om hvordan vi som fællesskaber – som ven eller kollega kan gøre? Og skal gøre?**

Der er ingen tvivl om, at det handler om at skabe robuste fællesskaber – men hvad vil det sige i praksis? Hvad gør vi? Og til dig med lederansvar: Hvad er den bedste måde at forebygge, håndtere og fastholde gode medarbejdere? For at forstå alvorlig stress er vi nødt til også at forstå angst og depression. For de forskellige udtryk skal mødes på forskellige måder, og tilstandene overlapper hinanden.

Meget taler for, at det fremadrettet kræver en mere fleksibel virksomhed, hvis fastholdelse af de rigtigt dygtige og engagerede medarbejdere skal sikres. Vi må i højere grad sætte proaktivt ind og tage et fælles ansvar på os og glemme noget af den forskrækkelse eller 'respekt', der har forhindret i os at få skovlen under problematikken stress.

Det handler om opmærksomhed. Og nærvær. Og tydelighed. Og styrke. I det rigtige blandingsforhold. Og hvad er det?



Michael Danielsen

## Stressforebyggelse

Michael Danielsen er chefspsykolog i Psykiatrifonden og har i mange år arbejdet med at forebygge og håndtere belastnings-tilstande både for enkeltpersoner og virksomheder.

*Han er en inspirerende og engagerende formidler og en del af den offentlige diskussion og debat som talsmand for Psykiatrifonden i dagspressen og på TV.*



Torben Hare

## Skab trivsel med arbejdsglæde

Virksomhedsrådgiver og statsaut. revisor Torben Hare fortæller om trivsel, arbejdsglæde i virksomheden. Stressforebyggelse og trivsel er meget vigtig.

*De voksende krav på arbejdspladsen skildres. Vigtigt at lære den enkelte at planlægge, prioritere, delegerer og sige fra – delete. Positiv psykologi indgår i virksomhedens værktøjer til at tackle stress. Der tales ærligt om at undgå perfektionistisk pessimisme for den enkelte – og skelne væsentligt fra uvæsentligt. Work-life-balance skal sikres for alle, og motion og sund kost skal indgå i trivselspolitikken – se [www.stress-less.dk](http://www.stress-less.dk).*

## PROGRAM:

REGISTRERING OG MORGENMAD: kl. 7.00-7.30

FOREDRAG: kl. 7.30-9.30

PRIS: kr. 620,- plus moms i alt kr. 775,-

TILMELDING: senest den 14. 9. 2017  
på [torbenhare@stress-less.dk](mailto:torbenhare@stress-less.dk)

BETALING: senest den 14. 9. 2017  
Bankkonto: 8117 3299710 – Nykredit Bank