

10% af indtægterne videregives
til Danske Hospitalsklovne

Stress-Less konferencen 20. marts 2019

Hotel Eremitage i Kgs. Lyngby

Konferencen giver dig instrumenter til trivsel og arbejdsglæde i virksomheden og dermed forbedret lønsomhed.

Trivsel via viden og værktøj fra positiv psykologi

Nogle mennesker har det bedre og klarer sig bedre end andre. Er det noget vi alle kan lære? Det kan man ifølge forskningen i positiv psykologi.

Positiv psykologi er videnskaben om, hvad der skal til for at trives og præstere optimalt. Ifølge teorien PERMA er der flere veje til trivsel – herunder positive følelser som arbejdsglæde, engagement, mening med galskaben, tætte relationer og at udrette noget.

Jo flere af de fem veje du følger i PERMA, jo større sandsynlighed er der for at lykkes.

*Ebbe Lavendt
– autoriseret
psykolog og Master
i Anvendt Positiv
Psykologi.*



Ebbe har over 20 års erfaring fra konsulentbranchen, hvor han som sundheds- og erhvervspsykolog har løst opgaver for både private og offentlige virksomheder. I kraft af sin erfaring og som Danmarks første master i positiv psykologi er Ebbe en af landets største kapaciteter i forhold til at formidle forskningen i positiv psykologi på en letforståelig måde.

God kommunikation giver trivsel på arbejdspladsen

På et arbejdsmarked under hastig forandring skaber krav om højere tempo og større produktivitet ofte usikkerhed hos medarbejdere i både private og offentlige virksomheder. Og det går ud over trivslen. Hvordan kan du som leder afhjælpe den usikkerhed? Et af redskaberne er god kommunikation.

Helle Idland fortæller om, hvordan dårlig – eller manglende – kommunikation kan øge mistrivsel og stress på en arbejdsplads. Men også om hvordan den gode kommunikation – baseret på åbenhed, anerkendelse og gensidig tillid – kan skabe klare rammer. Det er godt for både dig, dine medarbejdere – og din bundlinje.

*Helle Idland
– retoriker, rådgiver
og underviser.*



Helle holder kurser og workshops om klart sprog, tydelige budskaber og god kommunikation. Hendes kunder tæller både universiteter, fagforeninger, kommuner og ministerier samt en række private virksomheder, der havde brug for at få styr på kommunikationen, enten den mundtlige eller den skriftlige. Med indlevelse og energi deler hun sin værktøjskasse fuld af eksempler og enkle redskaber med jer.

"SLUK AUTOPILOTEN" – bliv mentalt stærk

– og skab det liv og de resultater, som du ønsker dig

Acuity Worlds Ledelsesrådgiver, Forandrings ekspert og Personlig Coach, Erik Schwensen, giver i dette indlæg sine bud på:

- Hvordan du bevidst styrer dig selv endnu bedre mentalt.
- Hvordan du skaber det liv, som du ønsker, og når de mål, du sætter dig - hurtigere.

Under anvendelse af Acuity Worlds samlede, mentale værktøjskasse får du et indblik i og eksempler på, hvordan du bevidst styrer din hjerne, så den ikke styrer dig.



*Erik Schwensen
– chef og leder i
Forsvaret*

Erik tager udgangspunkt i sine egne personlige erfaringer som chef og leder i Forsvaret gennem mange år, sine krigserfaringer og sin eksterne censorvirksomhed på en række universiteter i Danmark og Norge. I 2016 udgav Erik sin første bog "Chef for Telegrafregimentet - om lederskab og resultater" og har flere på vej, blandt andet om "Mental Fitness".

Skab trivsel med lønsomhed

Virksomhedsrådgiver og statsaut. revisor Torben Hare fortæller om trivsel, arbejds glæde og stressforebyggelse i virksomheden. Stressforebyggelse og trivsel kan være med til at sikre øget lønsomhed. De voksne krav på arbejdspladsen skildres. Vigtigt at lære den enkelte at planlægge, prioritere, delegerer og sige fra. 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. Vigtigt at holde pauser. Work/life-balance skal sikres for alle, og motion og sund kost indgår også i trivelspolitikken. Vindervirksomhedens ledere har respekt for og tillid til medarbejderne og ser stor værdi i virksomhedens stærke team med det sociale fællesskab. Trivsel og arbejds glæde kan således gøre underværker i bekæmpelse af stress.



*Torben Hare, der i
en årrække har
drevet rådgivnings-
og revisions-
virksomhed.*

*Torben Hare underviser og rådgiver nu i arbejds glæde, trivsel, stressforebyggelse og stresspolitik, som en vej til at tiltrække og fastholde værdifulde medarbejdere.
www.stress-less.dk*

Stress-Less konferencen 20. marts 2019

8.00 - 8.30	Registrering og morgenmad
10.00 - 10.30	Pause
12.00 - 13.00	Frokost
14.30 - 15.00	Pause
16.00 - 16.30	Plenumdebat

Sted: Hotel Eremitage, Klampenborgvej 230, Lyngby Storcenter, 2800 Kgs. Lyngby

Pris: 2.360,- ex moms ialt 2.950,- (10% af indtægten videregives til Danske Hospitalsklovne)
Tilmeldingsfrist 25. februar 2019 til Torben Hare pr. e-mail: TorbenHare@stress-less.dk

Indbetalingsfrist 25/2 til bankkonto 8117 3299710 (Nykredit)

Yderligere information: **Torben Hare**, tlf. 40 20 27 16