

# Brænd igennem uden at brænde ud!

Tilbring en dag med Danmarks førende stress eksperter og få den nyeste viden om, hvordan I gør jeres virksomhed stressfri

Torsdag den 7. april 2016 fra kl. 9-18.

Holckenhavn Slot.

35.000 danskere er hver dag sygemeldt på grund af stress  
- det svarer til hver 4. sygemelding.

Allerede om 4 år vil stress være den hyppigste årsag til sygefravær - med mindre vi går sammen om at stoppe denne udvikling.

Her spiller du som leder, HR-ansvarlig og arbejdsmiljørepræsentant en afgørende rolle. Derfor vil vi gerne have dig med på forårets vigtigste og mest indsigtfulde konference om stress. Vi har samlet et stærkt felt af Danmarks førende eksperter inden for stress og jobtrivsel, så du bliver up-to-date med den nyeste viden og forskning på området.

Dagen sætter fokus på:

- Hvordan du spotter stress blandt dine medarbejdere.
- Hvad I som virksomhed gør, hvis en medarbejder går ned med stress.
- Hvordan I passer på jeres øvrige medarbejdere, så der ikke opstår en stressdominoeffekt.
- De fire vigtigste ledelsesopgaver forbundet med at få en medarbejder tilbage fra stress.
- De tre største fejl virksomheder begår i håndteringen af medarbejderstress.
- Hvordan I reducerer skjulte stressfaktorer i virksomheden.
- Den nyeste forskning i trivselsstoffer i hjernen, og hvordan I gør jeres medarbejdere langtidsfriske.

Den tidlige indsats virker!

En målrettet stresspolitik skaber bedre trivsel, mindre sygefravær hos medarbejderne - og bedre resultater på bundlinjen.

Vi glæder os til at bringe dig og din virksomhed på forkant.

Konferencen afholdes på smukke, eksklusive Holckenhavn Slot ved Nyborg og varer fra kl. 9-18.



Prisen for hele dagen er kr. 4.500,-

Er I tre deltagere tilbydes en samlet pakkepris á kr. 12.000 (ex. moms).

Dagen igennem bliver du forkælet med kulinariske forårslækkerier, og vi slutter af med Majken Matzau's efterspurgte og spektakulære krystalkoncert, som du helt sikkert vil tage med dig hjem som en særlig oplevelse!



Malene Friis Andersen  
Cand.psych. aut. og stressforsker

Malene viser, hvordan du som leder bedst støtter en stressramt medarbejder i at komme tilbage på arbejde, og sætter fokus på, hvordan du passer på dine øvrige medarbejdere imens, så der ikke opstår en stressdominoeffekt.



Lars Juhl  
Erhvervsleder og forfatter

Erhvervsleder og forfatter Lars Juhl har skrevet bestseller-bogen: "Mit navn er Lars Juhl, og jeg har fucket mit liv op". Han fortæller hudløst ærligt om, hvordan han fik livstruende stress og næsten mistede livet.



Majken Matzau  
Erhvervspsykolog og stresseskspert

Majken Matzau, Erhvervspsykolog og stresseskspert, giver dig vigtige værktøjer til at gennemskue og håndtere stress hos dine medarbejdere og udøve professionel stressmanagement.



Lars Christiansen  
Håndboldskspert og forfatter

Lars Christiansens rekordliste som håndboldspiller er lang. Sideløbende med sin enorme succes har han kæmpet med angst og stress. I et åbent og ærligt foredrag fortæller han om årsagen til sin stress.



Henrik Krogh  
Trivselseksperter og forfatter

Henrik Krogh, leverer et underholdende interaktivt foredrag om vejen til at blive langtidsfrisk og kunne brænde hele livet uden at brænde ud. Du får teknikker og trivselsstrategier, der kan gøre dig og dine medarbejdere langtidsfriske.



Bobby Zachariae  
Professor, cand.psych., dr. med.

Bobby Zachariae, sætter fokus på stress, og hvad virksomheden og den enkelte medarbejder kan gøre for at afhjælpe stress på arbejdspladsen.

curacare<sup>o</sup>

Konferencen afholdes af CuraCare & Refugiet Lolland-Falster. Indtægterne fra konferencen går bl.a. til Refugiet på Lolland Falster, der tilbyder retræter til gavn for erhvervslivet og offentlige organisationer.



# Program

🕒  
9.00

## Go' morgen!

Check-in, lækker morgenbuffet & kick off.

🕒  
9.20

## Velkomst

Velkomst ved forfatter og erhvervsleder Lars Juhl.

🕒  
09.30

## Trivsel og håndtering af stress

Bobby Zachariae, professor, cand.psych., dr. med. med speciale i sundhedspsykologi, sætter fokus på stress, og hvad virksomheden og den enkelte medarbejder kan gøre for at afhjælpe stress på arbejdspladsen. Han fortæller om, hvad stress dækker over, og leverer konkrete øvelser og redskaber, der forebygger stress på individ-, gruppe- og organisationsniveau.

🕒  
10.30

## De fire ledelsesopgaver forbundet med at få en medarbejder tilbage efter stress

Malene Friis Andersen, cand.psych. aut. og forsker i stress ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, viser, hvordan du som leder bedst støtter en stressramt medarbejder i at komme tilbage på arbejde. Malene sætter fokus på, hvordan du passer på dine øvrige medarbejdere imens, så der ikke opstår en stressdominoeffekt.

🕒  
11.30

## Formiddags-energizer

Præsentation af "Pause", den danske stressmanagement app, som har taget verden med storm og er på top-10-listen over de mest populære apps i 2015. Prøv den selv og få en snak med Peng Cheng, som udviklede appen, efter han gik ned med stress.

🕒  
12.00

## Stressmanagement

"Rigtige mænd går også i sort" - med magesårig erfaring fra erhvervslivet, fortæller Majken om sammenhængen mellem topledelse, performance og burnout. Få tips til hvordan du brænder igennem uden at brænde ud!

🍴  
13.00

## Frokost

Holckenhavns gourmetkøkken tryller med forårets kulinariske lækkerier.

🕒  
14.00

## Når sandhedens skal frem

Lars Christiansens rekordliste som håndboldspiller er lang. Sideløbende med sin enorme succes har han kæmpet med angst og stress. I et åbent og ærligt foredrag fortæller han om årsagen til sin stress, og hvordan han har rejst sig igen.

🕒  
15.00

## Dagens medarbejdere skal kunne brænde igennem uden at brænde ud

Erhvervsleder og forfatter Lars Juhl har skrevet bestseller-bogen: "Mit navn er Lars Juhl, og jeg har fucket mit liv op". Han fortæller hudløst ærligt om, hvordan han fik livstruende stress og næsten mistede livet. Lars giver sit bud på, hvordan man som leder og virksomhed kan tænke stresshåndtering langt mere helhedsorienteret.

🕒  
15.45

## Kaffe, søde overraskelser & pejsehygge

🕒  
16.15

## Nedbring sygefraværet, øg trivslen og gør medarbejderne langtidsfriske

"Livsvigtig ledelse" - et underholdende, tankevækkende og højkvalificeret bud på, hvordan ny viden om de stærkeste stresshormoner og vigtigste trivselsstoffer i hjernen viser vejen til livsvigtig ledelse.

🕒  
17.00

## Krystalkoncert i slotskirken

Vi slutter af med Majken Matzau's efterspurgte og spektakulære krystalkoncert, som du helt sikkert vil tage med dig hjem som en særlig oplevelse!

🕒  
17.30

## Tak for i dag

Networking og go'-tur-hjem-snacks i slottets rustikke jagtværelse.