



Foredrag om trivsel og stressforebyggelse

“Kend forskel på travlhed og stress”

Et dybdegående og meget underholdende foredrag med de nyeste og mest kraftfulde teknikker til at forebygge stress og finde arbejdsglæden.

Den farligste stress er den, som opbygges gradvis over lang tid fra det ene projekt til det næste, og fra den ene måned til den næste. Den gode nyhed er, at vi i dag ved, at denne gradvise og langvarige stress skal væk på præcis samme måde, som den kom: Gradvis og over lang tid. Men det kræver også, at man opbygger arbejdsglæden ved at få flere dybe tilfredsstillelser i hverdagen.

Hør bl.a. en bevægende og lærerig case fra det virkelige liv om en meget stresset mand, der netop ikke gik ned med stress, fordi det blev tacklet proaktivt.

- Hvorfor er udmattelse det farligste symptom på stress?
- Lær at forebygge stress ved at sætte et mål om at få det rigtigt godt.
- Bliv inspireret af succeshistorier om meget travle mennesker, der alligevel er langtidfriske med et lavt sygefravær og en høj livskvalitet.
- Lær kraftfulde teknikker, livsprincipper og effektive trivselsstrategier, der let kan indføres selv i en travl hverdag.

Deltagerne får et effektivt værktøj, der viser forskellen på travlhed og stress.

Om Henrik Krogh

Forfatter, foredragsholder og trivselsekspert

Henrik Krogh har 21 års professionel erfaring som rådgiver og underviser, og er kendt for at kunne begejstre vestjyder, der lige har spist.

Henrik arbejder ud fra strategien “Humor, håb og handlekraft”, og sætter fokus på de faktorer, der kan gøre os langtidfriske, og få os til at stortrives. Han har holdt over 1000 foredrag og peptalks om arbejdsglæde, trivsel, motivation, Work Life Balance, forebyggelse af stress, nedbringelse af sygefravær og ledelse under forandringsprocesser. Er hovedkilde på de 3 første bøger i Skandinavien omkring sammenhængen mellem ledelse og stress. Han har rådgivet topledere, og lavet ledertræningsforløb bl.a. i SAS, Novo Nordisk, Topdanmark, Multidata, Middelfart Sparekasse og Coca-Cola.

Benyttes ofte som stressekspert og trivselsekspert af medierne bl.a. i DR's serie "Stress - den moderne syge", "Besat af arbejde" og "Det gode liv", samt Børsen Executives serie om nye ledelsesredskaber til forebyggelse af stress. Har skrevet bogen “Fra overlevelse til overskud” om at lære at stortrives og blive langtidfrisk, som udkom 30. oktober 2009 på forlaget Lindhart & Ringhof.

Reference fra www.henrikkrogh.dk:

"Henrik har en enestående evne til at kunne fortælle om komplicerede emner på en ikke akademisk måde, så vi alle kan forstå det, og bruge det til noget, så snart vi går ud af døren." *Adm. direktør Lars Green, Novo Nordisk Corporate Finance*