

Bevar dig selv

- Robust i en uforudsigelig fremtid

I en verden som bliver stadig mere tempofyldt, krævende og kompleks er robusthed ikke længere en rar evne at besidde, men derimod en nødvendighed. En livskompetence. Robusthed handler om hvordan vi bevarer vores gode menneskelige egenskaber, når vi er pressede - og det er en evne der kan trænes og udvikles.

At være robust handler ikke om at vi skal løbe hurtigere, være usårlige eller uden følelser. Det handler om hvordan vi bevarer det bedste og sundeste i os selv, når vi møder problemer, modgang og modstand. Kort sagt, når vi bliver pressede.

Robusthed er vigtigt for vores evne til at træffe gode velovervejede valg i stressende situationer, og for vores evne til, trods pres og travlhed, at behandle andre mennesker med empati og respekt - og endelig er robusthed vigtigt for at bevare et godt helbred og psykisk velbefindende, ikke blot i vores erhvervsaktive alder, men gennem hele livet.

Vi fødes alle med evnen til at kunne blive stressede. En uhyre vigtig evne som brugt rigtigt er fantastisk, idet den giver os energi til at klare vanskelige situationer. Men er vi i stresstilstanden længere end hvad vi har robusthed til, kan det udvikle sig til stressrelateret belastning, forstået som akkumuleret skade over tid.

Heldigvis fødes vi også alle med en modstandskraft, der kan modvirke stressens følgevirkninger. Vi er dog ikke født lige robuste, ej heller med samme form for robusthed, men vi kan alle blive mere robuste, hvis vi ønsker det. At udvikle robusthed kræver den rette viden, selvsigt og værktøjer, og at vi investerer tid og energi på det hver dag. Også de dage hvor ingen vanskeligheder er.

Foredraget kommer ind på:

- Hvad er robusthed? Hvad er det ikke? Og hvorfor er det vigtigt?
- Fakta om robusthed
- Hvordan påvirker stress vores krop og hjerne?
- Hvordan opstår stressbelastning? Og hvad er symptomerne?
- Hvilken rolle spiller robusthed som forebyggelse af stressbelastning?
- Et overblik over robusthedens 3 lag
- Helt praktisk: Hvordan udvikles og styrkes robusthed?
- En række af konkrete råd til at styrke robusthed

Foredraget er for:

Alle der interesserer sig for hvordan man kan bevare fysisk og psykisk sundhed i en krævende og tempofyldt verden.

Foredraget tilpasses med glæde og efter aftale til specifikke grupper af medarbejdere, ledere, mennesker.

Fakta:

- **Varighed:** 2,5 timer, inklusiv pause
- **Antal deltagere:** Ubegrænset
- **Teknik:** Projektor og håndfri mikrofon
- **Sprog:** Dansk og engelsk
- **Pris:** kontakt info@bdj.dk

Birgitte Dam Jensen

Birgitte har arbejdet professionelt med robusthed gennem 16 år og er forfatter til bogen "Bevar dig selv – robust i en uforudsigelig fremtid" der blev nomineret som årets ledelsesbog 2017. Hun har været med til at grundlægge og udvikle Forsvarets uddannelse i gidseloverlevelse gennem 8 år, og har undervist skuespillere på Odense Skuespillerskole i skuespilteknik, kreativitet og scenerobusthed gennem 15 år. Derudover er hun uddannet kropsdynamisk terapeut med speciale i chok, traume og resiliens. Hun er ofte benyttet af danske medier som ekspert i gidseloverlevelse, robusthed og stress.



Referencer:

Forsvaret, Århus Universitets Hospital, Novo Nordisk A/S, NNIT A/S, Falck A/S, Ålborg Universitet Hospital, Århus Brandvæsen, Hvidovre Hospital, NCC, Clipper A/S, Arbejdernes Landsbank, Gottlieb-Paludan Architects, Kammeradvokaten, Esbjerg Sygehus, Sampension, IFU, Vangsgaard A/S, Egmont Magasiner A/S, Sember Gruppen A/S, Brüel & Kjør Vibro, Man Diesel & Turbo, PIPE, Envidan A/S, TESA, Metronome, Studios, Herlufsholm Skole og Gods, World Animal Protection, Danmarks Tekniske Universitet, Ledernes Kompetencecenter, Teknologisk Institut, Frederiksberg Kommune, Københavns Kommune, Slagelse Kommune, Odense Kommune, Kolding Bibliotekerne, Danske Bioanalytikere, Lægeforeningen, FTF, Frie Funktionærer, IDA, m.fl

Kunderne siger:

Radiograf Rådet, kursusdag for tillidsrepræsentanter:

"I en verden, hvor ordet robusthed slynges omkring i jobannoncer og til MUS samtaler, så var det en befrielse at få en yderst kompetent undervisning i de faktiske forhold omkring det lille ord. Dels lærte vores tillidsrepræsentanter, hvad ordet i virkeligheden betyder og indebærer. Derudover fik vi også nogle gode redskaber i forhold til den individuelle robusthed. Og med Birgitte som både levende og nærværende underviser gik det op i en højere enhed.

- *Michael Dreyer, Faglig konsulent.*

Århus Universitetshospital Skejby, foredrag for alle medarbejdere på klinisk biokemisk afdeling:

"Det var ligesom sidst et super foredrag, det eneste jeg kunne have ønsket yderligere, var at du havde været på længere tid, så tak for det ;-)"

- *Claudia Frandsen, biokemiker og arbejdsmiljø repræsentant.*

Brüel og Kjær Vibroe, foredrag for den tyske ledergruppe:

"Endnu en gang tak for en fantastisk workshop i går. Du demonstrerede som altid bundløs viden om emnet kombineret med personlig erfaring og klar og tydelig formidling af stoffet. Jeg har fået rigtig mange positive tilbagemeldinger fra deltagerne. Både på selve workshoppen og indholdet, men også på at vi har taget dette op."

- *Henrik Monsted, Vice President.*

Gottlieb Paludan Architects A/S, foredrag for alle medarbejdere:

"Vi kan varmt anbefale Birgitte Dam Jensens foredrag "Bliv robust over for stress": Birgitte bidrog til en fælles forståelse af stress – både som begreb og som konkret fysisk tilstand. En fin formidling, et solidt fagligt indhold og ikke mindst Birgittes pragmatiske og humoristiske tilgang til emnet var et velkomment input til fremme af en åben og nuanceret dialog om stress i virksomheden"

- *Pernille S. Tørning Tegnestecheff, Arkitekt MAA.*

Vangsgård A/S, foredrag for alle virksomhedens medarbejdere:

"Foredraget er yderst gennemarbejdet, og man er ikke et øjeblik i tvivl om, at Birgittes viden på dette område er umådelig stor, såvel fagligt som personligt. Ydermere leveres foredraget med intuitiv humor og ægte sans for den enkelte tilhørers bevæggrunde for at deltage "

- *Karin Luise Grentoft. Projektleder.*