

Foredrag:

## **BEVAR DIG SELV**

### **- robust i en uforudsigelig fremtid**

*I en verden som i stigende grad udfordrer os med et accelererende tempo, kompleksitet og udfordringer, er robusthed ikke længere en rar livskompetence at besidde, men derimod en nødvendighed.*

Robusthed handler om, hvordan vi kan bevare det bedste og sundeste i vores menneskelighed når vi møder pres, problemer eller svære hændelser, således at vi kan håndtere presset, samtidig med at vi passer godt på os selv og hinanden.

Robusthed er ikke skjold der gør os usårlige, så vi kan klare hvad som helst. Det handler derimod om hvordan vi kan bevare en bevidst og sund kontakt til os selv, til vores styrker, sårbarheder, grænser og empati for andre mennesker, og kan, trods pres, tænke os om og træffe bevidste valg for hvordan vi vil håndtere de udfordringer eller problemer vi står over for.

Vi er ikke alle født lige robuste, ej heller med samme form for robusthed, men vi kan alle udvikle og styrke vores robusthed med den rette viden, selvindsigt og bevidst træning.

Foredraget tager udgangspunkt i bogen "Bevar dig selv - robust i en uforudsigelig fremtid" og er bygget op omkring solide videnskabelige fakta, samt nyeste forskning på området, og leveres med levende fortællinger og cases fra det virkelige liv.

### **Foredraget kommer ind på:**

- Hvad er robusthed? Hvad er det ikke?
- Hvorfor er robusthed vigtigt i det 21. århundrede?
- Hvordan påvirker pres og stress vores krop og hjerne?
- Hvordan opstår stressbelastning? Og hvad er symptomerne?
- Hvilken rolle spiller robusthed som forebyggelse af stressbelastning?
- Hvilken rolle spille robusthed i forhold til vores mentale ydeevne og beslutningskraft?
- Hvordan udvikles og styrkes robusthed?
- Gode konkrete råd til at udvikle og styrke robusthed

## DET PRAKTISKE

**Varighed:** 1 – 2 ½ timer (efter aftale)

**Deltagerantal:** 0-500 personer

**Pris:** Kontakt Birgitte for et tilbud på [info@bdj.dk](mailto:info@bdj.dk)

**Sprog:** Dansk eller engelsk

**Tekniske krav:** Projektor og håndfri mikrofon (hvis mikrofon er nødvendigt)

**Ekstra:** Bogen "Bevar dig selv" kan købes til særpris sammen med foredraget

## BIRGITTE DAM JENSEN

Birgitte har specialiseret sig i udvikling af robusthed og har mere end 15 års erfaring med at undervise og træne personer, der skal kunne bevare robusthed under pres. Hun har blandt andet trænet soldater til gidseloverlevelse i Forsvaret, undervist skuespillere på Odense Skuespillerskole og som terapeut med speciale i stress, chok, traume og resiliens. Hun er en ofte brugt ekspert i medierne og er forfatter til bogen "Bevar dig selv - robust i en uforudsigelig fremtid" Gyldendal 2017, 2. oplag: Nomineret til årets ledelsesbog i 2017



## REFERENCER

Forsvaret, Hvidovre Hospital, DR, TV2, Vestas, Falck, Århus Universitets Hospital, NNIT, Danske Bank, Ålborg Universitet Hospital, Århus Brandvæsen, NCC, Clipper, Nordea, Gottlieb-Paludan Architects, Kammeradvokaten, Retten i Kolding, Esbjerg Sygehus, Njordlaw, Svanevig Hospice, Egmont Magasiner, Semler Gruppen, Brüel & Kjær Vibro, Man Diesel & Turbo, PIPE, Envidan, TESA, Metronome, Frederiksberg Kommune, Københavns Kommune, Kolding Bibliotekerne, Danske Bioanalytikere, Radiograf Rådet, DJØF, Lægeforeningen, FTF m.fl.

## UDTALELSER

### **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 om robusthed. 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 Tegnesteuechef, Arkitekt MAA.*

**Vangsgård A/S, foredrag for alle virksomhedens medarbejdere:**

"Foredraget er yderst gennearbejdet, 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.*