

Foredrag:

COMPASSION

- styrk robustheden gennem medmenneskelighed

Compassion handler om langt mere end blot at være et godt menneske. Det handler om hvordan vi kan bevare vores gode menneskelige egenskaber i en verden som i stigende grad udfordrer os med høje krav og konstante forandringer.

For mange mennesker resulterer det daglige pres, privat og på arbejde, at vi bliver vanskelige at omgås. For nogle mennesker viser overbelastningen sig som et tunnelsyn der udelukker andre mennesker og gør dem ubetydelige. For andre bliver det til manglende rummelighed, utålmodighed, uvenlighed, irritation, nogle gange aggression - og for andre igen viser det sig som frygtsonhed, hypersensitiv, tristhed, tomhed.

Uanset hvilken version af en overbelastet hjerne vi oplever, er resultatet ofte det samme; vi oplever et intenst ubehag der nedsætter vores livstilfredshed og forringer vores evne til at omgås andre mennesker med empati, nærvær og medmenneskelighed.

Compassion har været dyrket som bevidsthedstræning af mennesker gennem tusinde år, og har gennem de seneste år fået en del videnskabelig opmærksomhed, idet forskning har vist veldokumenterede resultater for at hjernen kan forandres og mennesker kan udvikle og styrke deres mentale robusthed og medmenneskelighed gennem praktisk træning, konkrete teknikker, selvindsigt og daglig bevidsthed.

Compassion træning gør os mere mentalt robuste, forebygger stressbelastning og gør os i stand til at interagere sundt og ansvarligt med verden omkring os. Men en forøget bevidsthed omkring vores medmenneskelighed kan vi løfte den opgave, både at gå på arbejde, tjene penge og performe godt, samtidig med at vi bevarer det bedste i vores menneskelighed.

Foredraget kommer ind på:

- En dybere forståelse af compassion, hjernen og vores sociale nervesystem
- Hvordan påvirker pres og stress vores mentale og sociale evner?
- Hvordan kan vi genkende når hjernen er overbelastet?
- Hvordan aflaster vi en overbelastet hjerne?
- Hvordan forebygger vi mental overbelastning?
- Compassion-træning: Hvordan skaber du fundamentet for compassion i dig selv?
- Hvordan behandler du andre med compassion?
- Hvordan modtager du compassion fra andre?
- Hvordan behandler du dig selv med compassion?

DET PRAKTISKE

Varighed: 1 – 2 ½ timer (efter aftale)

Deltagerantal: 0-500 personer

Pris: Kontakt Birgitte for et tilbud på 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.*