

Invitation til foredrag:

Kan man “vaccinere” mod stress?

Med Lise Buus og Majken Henriksen

Tirsdag den 29.10 kl. 15.30 – 17.00

Hotel Crowne Plaza, Ørestads Blvd. 114-118, 2300 Kbh S

Stress er en af de største udfordringer på moderne arbejdspladser og koster virksomheder millioner hvert år i sygemeldinger, nedsat produktivitet og dårlig trivsel. Men hvad nu, hvis vi kunne forebygge stress – som en slags ”vaccine”, ved at styrke vores evne til at berolige os selv? Ved at lære at regulere vores nervesystem kan vi blive bedre rustet til at håndtere presset i både arbejds- og privatlivet.

I dette inspirerende foredrag dykker vi ned i nervesystemets funktion og dets afgørende rolle i vores reaktioner på stress. Når vi møder udfordringer, aktiveres det autonome nervesystem uden for vores kontrol, hvilket kan føre til uhensigtsmæssige overreaktioner og fastlåste mønstre, der skader både krop, sind og arbejdsmiljø.

Kan man træne nervesystemet til at virke som en slags “vaccine” mod stress?

Vi giver vores bud på, hvordan man kan forebygge stress gennem en dybere forståelse af nervesystemet og deler praktiske redskaber til at regulere det. Vi vil vise, hvordan du kan:

- Hjælpe kroppen ud af uhensigtsmæssige overlevelsesmønstre, og i stedet aktivere en tilstand af indre ro, tryghed og balance.
- Øge din energi, når du føler dig udmattet, og finde ro, når du er presset.

- Styrke din mentale tilstedeværelse og trivsel i hverdagen, ved at bringe nervesystemet i 'god form'.

Gennem personlige fortællinger om vores egne erfaringer med stress, og hvordan vi har arbejdet os ud af det, vil vi vise dig vejen til at skabe en sundere arbejdsplads og et mere harmonisk liv. Vi har gennem de sidste mange år specialiseret os i at forstå og arbejde med kroppens reaktioner, og for første gang deler vi vores viden og erfaringer i dette foredrag.

Hvorfor deltage?

Stress skader både medarbejdernes velbefindende og virksomhedens resultater. Vi viser, hvordan stressforebyggelse både kan styrke trivsel og forbedre bundlinjen. Lad os hjælpe dig og din virksomhed med at skabe en kultur, hvor alle trives.

Kom og få indsigt og værktøjer til at styrke dit eget og dine kollegers mentale og fysiske helbred, så vi i fællesskab kan få nedbragt antallet af stressrelaterede sygemeldinger.

Foredraget er helt gratis, men kræver tilmelding på forhånd til: mail@lisebuus.dk eller majken@majkenhenriksen.com

Vi er vært ved en kop kaffe eller et glas vin efter foredraget.

Hvem er vi?

Lise Buus. Autoriseret psykolog og certificeret yogalærer med mange års erfaring inden for stress, traumer og selvregulering. Jeg arbejder ud fra den nyeste neurovidenskabelige forskning og kombinerer psykologiske metoder med kropslige tilgange som yoga og nervesystems-regulering, for at skabe enkle og brugbare værktøjer til at nedbringe stress og fremme trivsel. Ud fra en dyb forståelse af, hvordan kroppen og nervesystemet reagerer på pres, hjælper jeg mennesker med at udvikle resiliens – en indre modstandskraft, der styrker evnen til lettere at håndtere udfordringer, og hurtigere at genfinde indre ro og balance.

Majken Henriksen. Selvstændig konsulent, certificeret Yin Yoga-instruktør, Breathwork Coach og Reiki-healer, med fokus på at skabe ro i krop og sind. Med en omfattende personlig erfaring med stress, har jeg integreret en række værktøjer, herunder yoga, meditation og vejrtrækningsteknikker, der bidrager til at skabe ro i nervesystemet og genoprette balancen i hverdagen. Min egen rejse har givet mig en dyb forståelse af, hvordan disse metoder kan understøtte både mental trivsel og fysisk velvære. Nu ønsker jeg at dele denne viden og erfaring i bredere sammenhænge, med henblik på at hjælpe andre med at forebygge stress, så de ikke når helt derud, hvor jeg har været.

