

# FOREDRAG MED MAIKEN JUUL

## ONSDAG DEN 27.OKTOBER PÅ ØSTERBYSKOLEN

### KL. 17.00 – 18.30

MAIKEN JUUL

### **Jo, du gør det godt nok! For alle, der fortjener et skulderklap i en kaotisk tid**

- Et underholdende og mentalt styrkende foredrag. Her giver cand. scient. Maiken Juul konkrete værktøjer og viden til at håndtere en hverdag i forandring og oplevelsen af et konstant øget pres som menneske.
- Pres og forventninger både indefra og udefra gør det næsten umulig at føle sig god nok – eller at opleve, at man gør det godt nok. Som konsekvens kan hverdagen føles som en kamp og livsglæden være en by i Rusland – i sidste ende kan det give både stress og depressioner, som ses hos op mod ½ million danskere i Danmark.
- Forandringer i hverdagen kan mindske fornemmelsen af ens rolle, og hvor man er i organisationen. Man kan mangle et skulderklap, men oplever ikke at man får det. Det kræver en stærk indre dialog og selvstyring, som Maiken Juul i dette foredrag giver viden til – uden løftede pegefingre.
- Få en øget forståelse for hvordan man som medarbejdere og kollegaer kan påvirke den psykiske og hormonelle balance, så det er nemmere at trives i en hverdag med modgang og forandringer. Maiken Juul giver inspiration igennem øjenåbnende forskning og relaterbare modeller og bundærlige historier fra sit eget liv, som tager tilhørerne tættere på sig selv og deres medmennesker i hverdagen.

Der vil blive serveret noget spiseligt efter foredraget.

Tilmelding til medlemsarrangementet senest den 11. oktober til [biec@dlf.org](mailto:biec@dlf.org)

[www.athenas.dk/maiken-juul-foredrag-tankestyring-motivation-trivsel.htm](http://www.athenas.dk/maiken-juul-foredrag-tankestyring-motivation-trivsel.htm)