



## **Invitation til et inspirerende eftermiddagsseminar**

Center for Mental Robusthed inviterer igen til et fagligt arrangement. Denne gang sætter vi særligt fokus på hjernen, hvordan man gennem hjernemotion kan styrke hukommelsen og hvordan indsigt i egne tankemønstre kan hjælpe os til at foretage bedre beslutninger og derigennem øge vores mentale robusthed. Mød hjerneforsker Troels W. Kjær som er aktuell med bogen "Knivskarp" og psykolog Anders Myszak, chefkonsulent i Center for Mental Robusthed.

### **Målgruppe**

Alle der hungrer efter ny viden og nye metoder indenfor HR, udvikling af medarbejdere og organisationer, styrkelse af det psykiske arbejdsmiljø og håndtering af forandringer.

### **Program**

16.00 **Velkomst og intro til eftermiddagen** v/ Eva Hertz, Ph.d, Direktør, Center for Mental Robusthed

16.15 **"Styrk din huskemuskel"** v/ Troels Wesenberg Kjær, Speciallæge i klinisk neurofysiologi, Ph.d.

Hjernemotion er blevet en del af sundhedspaletten. Simple øvelser som at droppe indkøbsliste og lommeregner holder sygdomme på afstand og gør hjernen skarpere. Det fortæller hjerneforsker Troels Kjær om.

17.00 **Pause**

17.15 **"Intuition og fejlbeslutninger – hvordan vi træffer beslutninger og hvordan denne viden kan styrke vores mentale robusthed"** v/ psykolog Anders Myszak, Center for Mental Robusthed

Alle facetter af dagligdagen kræver vurderinger og beslutninger. Vi er dog ikke rustede til at træffe optimale beslutninger i en lang række situationer, og derfor er træning af mental robusthed relevant.

18.00 **Networking og tapas**

### **Tid og sted:**

Torsdag den 27. november 2014 kl. 16.00 – 18:30, Vestergade 1, 2. sal, 1456 København K

### **Tilmelding:**

Send en mail til [seminar@mentalrobusthed.dk](mailto:seminar@mentalrobusthed.dk). Prisen er 400 kr. inklusiv foredrag og tapas. Beløbet bedes indbetalt i Sydbank, reg.nr. 6748, kontonummer 1103397 senest 19. november 2014.

Læs mere om Center for Mental Robusthed på [www.mentalrobusthed.dk](http://www.mentalrobusthed.dk)

