



Inspirerende eftermiddagsseminar om mental robusthed og robuste fællesskaber

9. november 2016

Denne gang sætter vi fokus på robusthedsfaktoren positive relationer – hvordan vores relationer fungerer som beskyttende faktor, når vi møder udfordringer, og hvordan venlighed som en social og psykologisk færdighed er med til at understøtte vores egen mentale robusthed og robuste fællesskaber.

Du kan glæde dig til en eftermiddag, hvor du vil høre Mads Nygaard, forfatter og medstifter af Venligboerne, fortælle om hvordan individuelle bidrag i forening kan skabe bæredygtige forandringer. Eva Hertz vil dele den nyeste viden omkring sociale relationer og robuste fællesskaber, og du vil få mulighed for at afprøve en praktisk, evidensbaseret øvelse, der kan bidrage til at styrke oplevelsen af forbundethed med andre samt psykologisk velbefindende. Vi afslutter eftermiddagen med tapas og mulighed for networking.

Målgruppe

Alle, der interesserer sig for mental robusthed, den nyeste forskning omkring dette tema samt betydningen af gode relationer i arbejdslivet, venlighed og positive forandringer.

Program

16.00 **"We are wired to connect"** v/ Eva Hertz, Ph.d., direktør, Center for Mental Robusthed

I en tid hvor mange føler sig fremmedgjorte og alene, skal vi huske på vores iboende kompetence til at styrke fællesskabets robusthed gennem vores relationer til hinanden, herunder at medfølelse og venlighed ligger dybt i os alle. Når vi gør noget godt for andre, øges den sociale robusthed og vores egen mentale robusthed.

16.45 Pause

17.00 **"Venligboerne" – en fortælling om robuste fællesskaber** v/ Mads Nygaard, forfatter og medstifter af

Venligboerne

Mads fortæller historien om hvordan et enkelt opråb fra en kvinde i Hjørring endte med at blive en landsdækkende bevægelse, der nu har afdelinger i 85 danske byer. "Er der nogen, der vil være med til at byde de nye flygtninge i vores by velkommen?" Så enkelt var opråbet. Mads Nygaard så opslaget på facebook. Han reagerede, og ugen efter var han med til at stifte Venligboerne – Flygtningehjælp. På kun et år har 80.000 danskere meldt sig som frivillige.

18.00 **Networking og tapas**





Tid og sted

Onsdag den 9. november 2016 kl. 16.00 – 19.00

Center for Mental Robusthed, Højbro Plads 6, 1. sal, 1200 København K.

Pris

450 kr. Prisen dækker oplæg og forplejning

Tilmelding

Send en mail med dit navn og arbejdssted til seminar@mentalrobusthed.dk. Tilmelding er bindende, men du kan overlade din plads til en anden hvis du forhindres i at deltage.

OBS Antallet af deltagere er begrænset til 50, og der er rift om pladserne, så tilmeld dig allerede i dag – pladserne fordeles efter først til mølle princippet.

