



Fagligt arrangement om arbejdsliv, robusthed og digitalisering d. 14. november 2017

Hvordan kan vi som mennesker, som organisationer og som samfund navigere i en digitaliseret verden? Hvordan kan vi udnytte mulighederne, og hvilke faldgruber skal vi være opmærksomme på? Hvordan påvirker de evige informationsstrømme vores mentale robusthed, og hvordan kan vi blive bedre til at passe på os selv? Kom og hør to eksperter bud på disse aktuelle spørgsmål. Du kan glæde dig til en eftermiddag, hvor speciallæge og innovationschef Imran Rashid lægger ud med at fortælle om kunsten at overleve i en digital verden. Derefter vil psykolog og Ph.d. Eva Hertz give et bud på 50 måder at understøtte din egen selvregulering med henblik på at styrke din mentale robusthed. Vi afslutter eftermiddagen med tapas og networking.

Målgruppe

Alle, der interesserer sig for robusthed, og hvordan vi passer på os selv og vores ressourcer i et krævende arbejdsliv i den digitaliserede verden.

Program

16.00 Velkommen

16.15 "Din smartphone er din dopaminpusher" v/ Imran Rashid, speciallæge i almen medicin, forfatter, foredragsholder og ledelsesrådgiver

Vi tjekker vores telefoner op imod 150 gange dagligt, og vi skal konstant bearbejde enorme mængder digital information. Dette har alvorlige konsekvenser for vores fysiske og mentale sundhed. Hvordan kan vi som mennesker, som organisationer og som samfund omfavne digitaliseringen og dens muligheder, og hvilke faresignaler skal vi være opmærksomme på? Med udgangspunkt i sin bog, "SLUK - kunsten at overleve i en digital verden" (april 2017), præsenterer speciallæge og innovationschef, Imran Rashid, nogle af konsekvenserne af den rivende digitale udvikling, som vi alle sammen er en del af, og han vil give nogle bud på strategier, som kan ruste os i den digitale tidsalder.

17.00 Pause

17.15 "50 måder at holde pauser på" v/ Eva Hertz, psykolog og Ph.d., stifter af Center for Mental Robusthed

Mange mennesker klager over, at de ikke kan "slukke" for deres strøm af tanker. Selv i fritiden oplever flere og flere, at deres tanker kredser omkring deres komplekse arbejdsliv. Vi har et legitimt fysiologisk behov for pauser - de hjælper os til at opbygge energi, ressourcer og overblik. Med udgangspunkt i sin bog, "Robust - lær at mestre modgang" (marts 2017), giver Eva Hertz en række eksempler på, hvordan vi kan skabe mikro-åndehuller i vores komplekse arbejdsliv, og anskueliggør, hvad man kan opnå hermed.

18.00 Tapas og networking

Tid og sted

Tirsdag den 14. november 2017 kl. 16.00 – 19.00, Højbro Plads 6, 1. sal, 1200 København K

Pris og tilmelding

500 kr. Prisen dækker oplæg og forplejning. Send en mail med dit navn og arbejdssted til seminar@mentalrobusthed.dk og indbetalt beløbet til Mobile Pay 48900 eller reg.nr. 9077 Kontonr. 4583980828 (Spar Nord). Tilmelding er først bindende ved indbetaling. Obs. Antallet af deltagere er begrænset til 50 og vi opfordrer dig derfor til at tilmelde dig hurtigst muligt.