

Foredrag med Karen-Marie Lillelund

FTF-Region Syddanmark indbyder til et fyraftens-arrangement

Tirsdag d. 15. september 2009
kl. 19.00 - ca. 21.00
på Comwell Kolding, Skovbrynet 1, 6000 Kolding



Karen-Marie Lillelund

Stress – hvor sjovt er det?

Stress er blevet en folkesygdom, og det er jo ikke noget at grine af. Men humoren kan til gengæld være et godt redskab, når man vil undgå, at hverdagstravlheden sætter sig til stress.

Karen-Marie Lillelund belyser, hvordan man bekæmper den daglige stress med humor, omtanke og tålmodighed. Hun viser, hvordan man kan bruge humoren til at afstresse, uanset hvor man er. Med en lille smule øvelse og opmærksomhed kan man finde humor både på arbejdet og på vej derhen i bilkø eller med et forsinket tog.

Dette foredrag fokuserer på, hvordan man bryder de negative tankemønstre, og bliver bedre til at holde balancen mellem travlhed og stress. Samtidigt er det et bud på, hvordan en positiv indstilling bliver til mere end et pligtopfyldende smil, og i stedet ender i ægte arbejdsglæde.

Som Piet Hein har sagt det: Det handler ikke om, hvordan man har det, men hvordan man tar' det. Karen-Marie Lillelund lever ud fra dette motto, og på sin helt egen kloge og sjove måde inviterer hun sine tilhørere til at gøre det samme.

Foredraget varer ca. 1½ time inkl. spørgsmål. Derefter vil der være mulighed for at få en sandwich & øl/vand.

Arrangementet er for alle, som er medlem af én af fagforeningerne under Hovedorganisationen FTF.

Tilmelding - efter "først til mølle princippet" - på mail til: ftfsyd@ftf.net
Husk at oplyse følgende: Navn, Arbejdssted, Fagforening.

Se desuden FTF-Region Syddanmarks hjemmeside: www.ftf.dk/syddanmark