



# FOREDRAG

## Lær dit arbejdssprog

*Forstå de forskellige persontyper,  
og forebyg stress*

## ET FOREDRAG MED ERHVERVSPSYKOLOGISK RÅDGIVER KARINA MARIA NYBERG

Lær dit arbejdssprog er et inspirerende foredrag, der kan fremme implementering af metoder og værktøjer du måske ikke har tænkt ind tidligere. Karina Maria Nyberg er direktør i Mentor & Kompetencehuset og har som førende praktiker skrevet artikler om stress til Børsen Ledelse. Uden at skåne sig selv fortæller hun på en levende måde, der kan give dig nye vinkler på:

- hvordan du forebygger stress, før skaden er sket
- hvordan forskellige persontyper er mere modtagelige for stress end andre
- mental immunitet – viden, der beskytter nu og resten af livet.

Forstå de forskellige  
persontyper

Tag ejerskab  
for dine følelser

Giv din hjerne  
nye metoder

I løbet af foredraget kommer du forbi et voldsomt trafikuheld udløst af stress. Lyt med til, hvordan Karina Maria Nyberg er blevet sin egen klippe ved at tage ejerskab for min stress. Du hører også om, hvordan hun arbejder ud fra en bevidst tilstand om påvirkningen fra den limbiske hjernehalvdel, der er ansvarlig for både vores følelser og adfærd.

### Foredraget henvender sig til:

Foredraget er til dig, der arbejder med relationer, f.eks. som leder i erhvervslivet eller som fagperson i en a-kasse, jobcenter og forsikring- og pensionselskaber.

**BØRSEN.**  
**LEDELSE**

**LÆS** Karina Maria Nybergs seneste artikel i Børsen Ledelse, [Energityve gør dine medarbejdere stresset](#).

**LÆR MERE** om Karina Maria Nyberg på [www.mentorogkompetencehuset.dk](http://www.mentorogkompetencehuset.dk)

#### Dato

Den finder vi sammen

#### Sted

Afholdes i virksomheden

#### Pris

Kr. 0,-

**BOOK**  
→ [her](#)



Mentor & Kompetencehuset