



Onsdag d. 8. september 2021 blev der afholdt medlemsmøde med foredrag af Henrik Krogh, som kom og fortalte om "Kernetrivsel og langtidsholdbar arbejdsglæde".

Vi havde en rigtig lærerig og underholdende aften fyldt med både alvor og latter, og blev i den grad inspirerede af nye metoder til at forebygge stress og øge trivslen på arbejdet og privat, samt forståelse for hvad der ligger i ordene "langtidsfrisk" og "kamptræt".

Vi fik vi på bedste vis eksempler og værktøjer, til at passe bedre på os selv -under og efter en krævende tid.

Og sidst men ikke mindst, blev vi husket på, at når vi går på arbejde, mødes vi i mange forskellige situationer, og med mange forskellige mennesker, som hver især er med til at give os dopaminsus, anerkendelse og arbejdsglæde, som er så vigtig for vores kernetrivsel. Derfor er det også endnu vigtigere, at vi, når vi går på pension, at fylder dagen med noget at stå op til, se frem til og glæde os til, så dopaminsuset holdes i ave.

Henrik skriver om sig selv:

"Henrik holder foredrag ud fra strategien Humor, håb og handlekraft, og har en særlig evne til at kunne videreformidle sin viden og sine værktøjer på en usædvanlig underholdende og jordnær måde. Han er mester i at sætte følsomme emner på dagsordenen, og kan forklare komplekse problematikker og indviklet hjerne kemi, så alle deltagere kan forstå det, og bruge det efter foredraget"

Det levede Henrik i høj grad op til, og vi kunne sagtens have brugt længere tid.

Til alle jer der deltog i foredraget.
Endnu engang tak for en inspirerende og hyggelig aften i DUI's lokaler.

MVH.
Ea Højholt Kristensen og Betina Petersen Pædagogisk sektor
og
Jane Hermine Pointinger Service sektoren.