



Er du stresset?





Ta' stressen af hverdagen og  
brug hjernen - til en forandring!

Der meldes om et stigende antal stresstilfælde som en alvorlig sundhedsrisiko.

WHO advarer om, at stress, udbændthed og depression i de næste 10 år vil blive den næsthøypigste dødsårsag.

Det går ud over sundheden for den enkelte, familien, arbejdspladsen og samfundet.

Sønderborg Salgs- og Reklameforening inviterer til et arrangement, hvor chefpsykolog Kurt Kørner vil give os indblik i stressfænomenets verden.

**Hvornår:** Torsdag den 24. maj 2007 kl. 18.00

**Hvor:** Vollerup Kro, Huholt 19, Vollerup, 6400 Sønderborg

**Pris:** 450,- kr. per person for foredrag og spisning.

Drikkevarer kan købes i baren og betales separat.

**Tilmelding:** Senest mandag den 21. maj 2007.

Tilmeld det ønskede antal personer til arrangementet via SSR's website [www.reklamegal.dk](http://www.reklamegal.dk). Herefter skal du indbetale et beløb svarende til det antal personer, du ønsker at tilmelde arrangementet, til SSR: Broager Sparekasse, reg. nr. 9797, konto nr. 0000405248. Din tilmelding er gældende, når vi har registreret såvel indbetaling som tilmelding via SSR's website.

*Stress er efterhånden blevet en folkesygdom. Mange har svært ved at forholde sig til sygdommen og kender ikke til hverken symptomerne eller til de redskaber, der i dag findes til at håndtere stress.*

*Mød op til SSR's arrangement og lær både at passe på dig selv og at hjælpe de personer omkring dig, der måske er eller måtte blive ramt af stress.*

*Vi starter med lidt godt at spise. Maden er lagt i hænderne på Claus Elholm fra Ox-En, der serverer lækre specialiteter med inspiration fra sydeuropa.*

*Efter middagen tager Kurt Kørner over med sit foredrag. I løbet af godt 2 timer vil Kurt klæde os på til at kunne forebygge eller opdage stress i tide. Jo før der tages hånd om stressproblemer, jo kortere tid tager det at slippe af med dem igen.*

## Kurt Kørners foredrag

Når mennesker bliver for stressede (overophedede), svækkes den "akademiske" del af hjernen. Det betyder, at det går ud over funktioner som: overblik, koncentration, hukommelse, omtanke og problemløsning. Den overophedede hjerne kører på fulde omdrejninger, men koblingen er slidt og fremdriften lav. Det betyder dårlig trivsel, dårlig problemløsning, ringe beslutningsgrundlag, dårlig kvalitet, dårlig kommunikation og lav effektivitet og kan føre til øget fravær. Stress smitter familielivet og det psykosociale arbejdsmiljø. Det er dyrt for arbejdsmiljøet og for virksomheden. Derfor er forebyggelse en god investering.

### Det er vigtigt at gøre noget ved det - og der er gode muligheder:

Dels har vi en hjerne, der kan tænke sig om (selvom den del af hjernen er en 45.000 år gammel model), dels har vi skabt valgmuligheder som aldrig før.

### I foredraget belyses følgende emner:

Hvad er stress?

Hvad sker der i hjernen?

Hvilke konsekvenser kan det få?

Hvilke forhold og tilstande kan forebygge stress?

Hvad kan den enkelte gøre - ved brug af andre sider af hjernen?

Hvad kan man gøre som medmenneske/ægtefælle/kollega/leder?

Der gives nogle tankevækkende casebeskrivelser og enkle redskaber til at håndtere stress.

Da humor og optimisme er væsentlige stressforebyggende faktorer, vil foredragets ellers alvorlige emner være båret heraf.

