



Invitation til konferencen

Sammen om Trivsel

Tirsdag den 29. oktober 2024 i Axelborgsalen, København

Gratis deltagelse m. forplejning inklusive materialer



Invitation til konferencen

Sammen om Trivsel

i Axelborgsalen, København



BFA Kontor inviterer tirsdag den 29. oktober 2024 til gratis konference 'Sammen om trivsel' i tidsrummet kl. 10.00 – 15.00 i Axelborgsalen, på Axelborg i København.

I kan forvente en dag med lærerige og spændende oplæg. Et af oplæggene vil blive afholdt af overlæge på Rigshospitalet, Bente Klarlund, som vil tale om vigtigheden af både fysisk og mental sundhed, og hvordan disse områder er tæt forbundet og ikke bør adskilles. Derudover vil folketingspolitikeren, Jacob Mark dele sine personlige erfaringer med stress og sygemelding, samt hvordan han har formået at komme tilbage til sit arbejde som politiker.

Tilmeld jer på BFA Kontors hjemmeside. Pladser tildeles efter "først til mølle-princippet".

Vi glæder os til at se jer!

Dagens program

Dørene åbnes kl. 09.30

Moderator: Trine Sick



10.00 - 10.10: Velkomst ved formandskabet i BFA Kontor

10.10 - 10.50: Grundsund – fysisk og mental sundhed, v. Bente Klarlund, overlæge på Rigshospitalet og professor i integrativ medicin

10.50 - 11. 10: Pause

11.10 - 11.50: Ledelse på tværs af 5 generationer, v. Karen Christina Spuur, ledelsesrådgiver

11.50 - 12.40: Frokost

12.40 - 13.20: Stressforebyggelse i en travl hverdag, v. Marianne Lassen, stressrådgiver og HR-direktør

13.20 - 13.40: Pause

13.40 - 14.40: Fartblind med Jacob Mark, Folketingspolitiker og forfatter

14.40 - 15.00: Tak for i dag

Der vil gennem dagen være inspiration til aktive pauser v. Pernille Snitkjær



Gitte Gertsen, HK Privat og **Anne Marie Røge Krag**, Dansk Erhverv fra BFA Kontors formandskab.



Trine Sick er journalist og moderator, som sørger for at vi kommer godt igennem dagen.

Bente Klarlund med Grundsund – fysisk og mental sundhed

Bente Klarlund er overlæge på Rigshospitalet, professor ved Københavns Universitet, og leder af TrygFondens Center for Aktiv Sundhed. En sund livsstil er ikke et mål i sig selv, men en sund krop er et godt afsæt for at folde livet helt ud. Skal man være grundsund, handler det selvfølgelig om sund kost, rigeligt med bevægelse, absolut ingen tobak, vin i moderate mængder og nok søvn. Dog skal vi også undgå unødige bekymring, fylde livet med mening og kunne tænke ud over os selv. Det handler derfor også om familie og venner, om at tro på noget, og om at afsætte tid til det, der begejstrer og henrykker.



Pernille Snitkjær er medstifter og arbejdsmiljørådgiver i Pleaz, og giver os styrke og gode sunde vaner med inspiration fra BFA Kontors digitale arbejdsmiljøskalender.

Karen Christina Spuur med Ledelse på tværs af 5 generationer

Karen Christina Spuur er ledelsesrådgiver og gør os klogere på de 5 generationer på arbejdsmarkedet, deres adfærd og forventninger. Hvordan kan man styrke forståelsen og samarbejdet på tværs af generationerne? Hvad betyder det nu, og på sigt, at vi har 5 forskellige generationer på arbejdsmarkedet?



Marianne Lassen med stressforebyggelse i en travl hverdag

Marianne Lassen er stressrådgiver og HR-direktør samt står bag BFA Kontors arbejdshæfte "Tag hånd om stressen". Arbejdshæftet tager udgangspunkt i, hvad vi hver især kan tage initiativ til at forebygge og håndtere stress ud fra IGLO-modellen. Marianne Lassen har stor erfaring inden for stressrådgivning, og vil blandt andet give indsigt i, hvordan effektiv stressforebyggelse kan gribes an i en travl hverdag.



Jacob Mark Fartblind

I en alder af 23 år bliver Jacob Mark valgt ind i Folketinget for SF, og en travl hverdag følger med studier, politik og fester. Faktisk så travl en hverdag, at det ender med stress, angst, sygemelding og livskrise – og et næsten mistet syn. Jacob Mark giver os et indblik i en ung toppolitikers voldsomme hverdag.

