

det
GODE
arbejdsliv

KÅRING AF ÅRETS KOLLEGA

CECILIE BECK • CHRISTIAN BITZ • PETER LUND MADSEN • ANNEMETTE DIGMANN



Det gode arbejdsliv

TRÆNGER DU OG DINE KOLLEGER TIL EN ENERGI-INDSPRØJTNING?

Send finanskrisen og besparelser til tælling. Riv en dag ud af kalenderen og få inspiration og indspark til, hvordan du fremmer et godt arbejdsliv, forebygger stress, styrker motivationen og får energi og overskud til de udfordringer din hverdag byder på - nu og i fremtiden.

DET BETALER SIG...

Et godt arbejdsliv er basis for et godt liv som helhed - fordi vores job fylder så meget, som det gør i dag. Det betaler sig med andre ord at investere i forbedringer af arbejdslivet; det giver fysisk og psykisk velvære, forebygger sygdom og giver færre sygedage både nu og senere.

STYRK ARBEJDSGLÆDEN FOR DIG OG DINE KOLLEGER

Bliv provokeret, udfordret og inspireret, når 4 markante personligheder med meget på hjertet stiller skarpt på det gode arbejdsliv. Få bl.a. deres bud på, hvordan du bryder usunde vaner og rutiner og styrker trivsel og arbejdsglæde på din arbejdsplads - så du kan holde til et langt arbejdsliv.

Årets kollega 2010

Sundhed, trivsel og arbejdsglæde hænger uløseligt sammen med gode kolleger. Betydningen af en god kollega skal på ingen måde underkendes og bør til enhver tid påskønnes og anerkendes. På dagen kårer vi derfor årets kollega 2010.

KANDIDAT TIL ÅRET KOLLEGA

I en hektisk hverdag kan det være svært at få det sagt eller finde den rette måde at få det sagt på! Men nu har du muligheden. Hvis du har en kollega, som har gjort sig fortjent til udmærkelsen som årets kollega 2010, så gå ind på vores hjemmeside www.seminarer.dk og indstil vedkommende med en god begrundelse. Vi vil blandt de indstillede kandidater vælge én person, som har gjort sig særligt bemærket som en god kollega i en arbejdsmæssig, eller måske mere privat sammenhæng. På dagen uddeler vi prisen i form af et diplom og et kunstværk, som kan glæde modtageren og erindre vedkommende om den velmente påskønnelse fra en eller flere kolleger.



09.30-09.35 **VELKOMST VED ADM. DIREKTØR BERNHARDT STRANDSTOFT**

09.35-10.20 **ER DIT ARBEJDSLIV SUNDT?**

Vi tilbringer dagligt rigtig mange timer på jobbet, og sunde arbejdsvaner har derfor stor betydning for vores generelle velbefindende. Hvor sundt er dit arbejdsliv? Blev provokeret og udfordret, når journalist og tv-vært **CECILIE BECK** stiller skarpt på de bevidste og ikke mindst ubevidste handlemønstre, der af og til gør vores tid på jobbet til en usund fornøjelse. Se skjulte kameraoptagelser, der afslører vores usunde adfærd på jobbet og få inspiration til, hvordan du gør op med dine mere usunde vaner og rutiner og får et sundere arbejdsliv.

10.20-10.40 **PAUSE**

10.40-12.10 **LUK MUNDEN OG LET RØVEN - EN GUIDE TIL ET SUNDERE LIV**

En sund livsstil er fundamentet for et velfungerende (arbejds-)liv med masser af energi og overskud, det ved alle. Men hvordan kan vi almindelige super travle danskere, der både skal have karriere, børn og hverdag til at gå op i en højere enhed, nærme os det umiddelbart uopnåelige ideal? Få en guide til et sundere liv, når **CHRISTIAN BITZ**, Go'morgen Danmarks faste ernæringseksperter, forfatter og sundhedsrealist, helt uden løftede pegefingre stiller spørgsmålstegn ved de normer og kulturer, der efterhånden hænger samfundet, og gør op med selvudnævnte eksperter og sensationshungrende medier, der med fanatisme og forbud har gjort sundhed til et uopnåeligt ideal.

12.10-13.10 **FROKOST**

13.10-14.10 **STYRK TRIVSEL OG ARBEJDSGLÆDE PÅ DIN ARBEJDSPLADS**

Hvorfor er arbejdsglæde og trivsel vigtigt for os mennesker? Hvor i hjernen sidder arbejdsglæden? Og hvordan kan du styrke trivsel og arbejdsglæde på din arbejdsplads? Få genveje til endnu flere af de arbejdsdage, hvor alting går op i en højere enhed, når læge og hjerneforsker **PETER LUND MADSEN** stiller skarpt på menneskehjernen og gør dig klogere på, hvad der sker i nervesystemet, når vi bliver stressede, hvor i hjernen motivationen sidder, og hvordan du styrker trivsel og arbejdsglæde på din arbejdsplads.

14.10-14.30 **PAUSE**

14.30-15.30 **HVORDAN SER DET GODE ARBEJDSLIV UD I FREMTIDEN?**

Innovation er kommet på dagsordenen i mange sammenhænge. Vi skal forny os fagligt og personligt og kravene til opgaveløsningen ændrer sig løbende. Dit arbejdsliv vil med andre ord ændre sig. Men hvordan kan vi gøre kravet om den konstante fornyelse sundt? I oplægget kommer forfatter og innovationschef ved Midtlab - Region Midtjyllands innovationsenhed **ANNEMETTE DIGMANN**, kendt fra "Mission Ledelse" på DR2, ind på fremtidens arbejdsliv og giver bud på, hvilken betydning kollegerne har, og hvordan vi sikrer, at vi kan holde til at langt arbejdsliv.

15.30-15.35 **KÅRING AF ÅRETS KOLLEGA 2010**

15.35-15.45 **AFRUNDING VED ADM. DIREKTØR BERNHARDT STRANDSTOFT**

PRAKTISKE INFORMATIONER

- TID OG STED** Den 7. december 2010 i Radisson Blu Papirfabrikken i Silkeborg kl. 09.30 til 15.45
- TILMELDING** Tilmeld dig inden den 05. november 2010 via www.seminarer.dk eller ring til os på telefon 66 15 90 43
- PRIS OG RABAT** Pris pr. deltager er kr. 2.493,- der dækker morgenmad, frokost inkl. én vand og kaffe/te samt kage og frisk frugt om eftermiddagen. Der gives 20 % personlig rabat (før moms) til deltagere, som senest på tilmeldingstidspunktet, har tilmeldt sig vores mailliste på www.seminarer.dk. Dvs. at prisen bliver kr. 1.994,-
- WEB** Besøg www.seminarer.dk, hvor du kan se vores øvrige spændende arrangementer og tilmelde dig vores mailliste
- SEMINARER.DK** Seminarer.dk har i mere end 15 år udviklet og afholdt kurser og seminarer til det offentlige marked