

MINDSTRAIN

Byens Netværk 16.11.18

Tekst og foto: Line Dea Langkjær

BYENS NETVÆRK





Mens solen stod op over Langelinie mødtes Byens Netværk i ATP Ejendommers kontorbygning, Pier47, til morgenkaffe og oplæg om forebyggelse af stress ved Stig Sølvhøj fra MINDstrain.

Flere og flere oplever stress, og ifølge WHO vil stress i 2020 være den primære grund til sygemeldinger. Stress er derfor også noget der bliver snakket meget om, og mange har en forestilling om, hvad det er, og hvordan det opstår.

I løbet af morgenen udfordrede Stig Sølvhøj vores alles opfattelse af, hvad stress er, og hvordan det skal behandles eller forebygges.

MINDstrain arbejder ud fra den seneste forskning om stress og er af den overbevisning, at vi skal håndtere stress helt anderledes end vi har gjort hidtil for at komme det til livs. Til arrangementet gav Stig Sølvhøj en introduktion til de metoder MINDstrain med succes bruger til at behandle og forebygge stress.



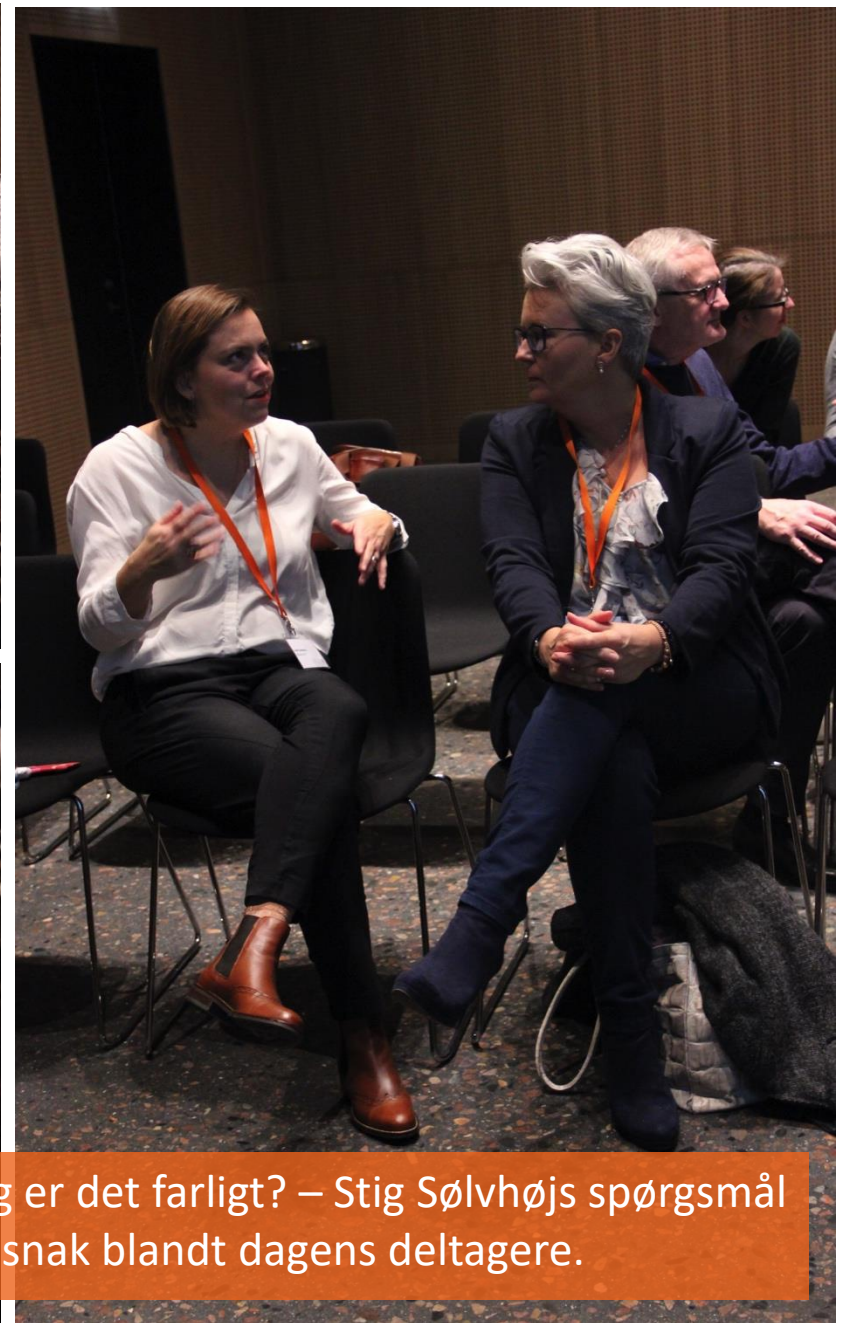
Dagen startede med kaffe, croissanter og netværk.



Henriette bød velkommen til Stig Sølvhøj fra MINDstrain.







Hvad er stress og er det farligt? – Stig Sølvhøjs spørgsmål lagde op til ivrig snak blandt dagens deltagere.



John Andersen fra Securitas fortalte om deres samarbejde med MINDstrain, og de gode resultater det har ført til.

Tak for i dag

