

Kom til en inspirerende eftermiddag om knivskarpt fokus!



Fire eksperter fortæller, hvordan du bliver bedre til skruer ned for fokusrøverne, håndtere afbrydelser og komme i flow, så du får ro i hovedet og mere overskud.

Arrangementet tager udgangspunkt i Trine Koldings bog *FOKUS – sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne*.

Har du tankemylder, kæmper du med at koncentrere dig om én ting ad gangen, og har du svært ved at være ordentligt til stede, når du er sammen med andre? Hopper du frem og tilbage mellem ideer, opgaver og aktiviteter? Er du træt af at lave overspringshandlinger, og får du sjældent gjort ting færdige? Så får du her en håndsrækning.

Gratis arrangement

Tirsdag den 14. juni kl. 16 i Trykkeriet hos Gyldendal, indgang fra Pilestræde 51, 1112 København K.

Tag gerne dine kolleger, medarbejdere eller din chef med, så I sammen kan komme i gang med at skabe gode arbejdsbetingelser for hjernen.

Se hele programmet og tilmelding på bagsiden ➔

Trine Kolding
NÅR TIDEN ER VIGTIG



- 16.00 **Dørene åbner**
- 16.15 **Velkomst ved Anne Weinkouff, Gyldendal**
- 16.20 **Skru ned for fokusrøverne**
Trine Kolding, forfatter til *FOKUS – sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne*, giver dig indblik i de hyppigste fokusrøvere såsom overstimulering af sanser, overbelastning af arbejdshukommelsen, mikrokedsomhed og multitasking. Du får naturligvis også inspiration til, hvordan du kan booste dit fokus.
- 16.40 **Fokus forebygger stress**
Pernille Rasmussen, psykolog og forfatter med speciale i stress, fortæller, hvordan stress og afbrydelser hænger sammen. Du får også indsigt i begrebet flow, og hvorfor du skal have mere af det.
- 17.00 **Har du lige 2 minutter? Sådan håndterer du afbrydelser på en konstruktiv måde**
Hvis du svarer "Nej, desværre ikke lige nu, men gerne efter frokost", kan du nemt komme til at fremstå lidt firkantet. Springer du derimod tjenstvilligt op af stolen hver gang, risikerer du at blive kastebold mellem andres projekter. **Line Sander**, kommunikationseksperter og forfatter giver dig en effektiv strategi til at håndtere afbrydelser og bevare dit fokus – med respekt for både din egen og andres tid.
- 17.20 **Boganmeldelse og fokus i fremtiden**
Tania Ellis, foredragsholder, prisbelønnet forfatter og en af Skandinaviens førende CSR-eksperter anmelder bogen og perspektiverer fokus i forhold til vigtigheden af den personlige bæredygtighed.
- 17.40 Spørgsmål, et glas vin og mulighed for at købe bogen *FOKUS* til særpris.

TILMELDING

Husk bindende tilmelding senest
den 7. juni til gyldendal@gyldendal.dk

