



## Der findes ikke stressende arbejde

### Et banebrydende oplæg om stress, ledelse og ansvar

– der vender op og ned på alt, du troede, du vidste.

De fleste tror, at stress handler om at have for meget at lave. At løsningen er bedre planlægning, færre opgaver – eller måske endda et nyt job. Men hvad nu, hvis problemet ikke er *mængden* af arbejde? Hvad hvis det ikke handler om tid, men om *tryk* – og hvordan vores nervesystem reagerer på det?

I dette foredrag vender vi den klassiske fortælling om stress på hovedet.

*“Det er ikke arbejdet, der er stressende  
– det er dit system, der ikke er trænet til det.”*

Du får ikke endnu et oplæg med gode råd om at skrue ned, holde pauser og sige fra. Du får en forståelse af, hvorfor stress opstår – og hvordan vi kan *træne* os til at håndtere pres uden at gå i stykker.

#### Praktisk info

**Varighed:** 60 minutter

**Pris:** 5.000 kr. ex moms + transport

**Format:** Live, fysisk fremmøde – kan tilpasses jeres arrangement

**Stil:** Skarp, nærværende og med både kant og varme.

#### Søg om tilskud

Søg op til **10.000 kr.** i støtte til et arrangement på

Danmarks nationale mentale sundhedsdag

**Uge 41** – Ansøg via **Velliv Foreningen** senest **1. juni 2025**

KONTAKT

ANSØG HER



# Der findes ikke stressende arbejde

## For jer der vil mere end symptombehandling

Stress koster – på bundlinjen, i arbejdsglæde og i trivsel. Men stress er ikke bare noget, der sker. Det er en læringsrespons, kodet i nervesystemet.

Når vi igen og igen havner i de samme mønstre, er det ikke fordi, vi mangler pauser – men fordi systemet ikke er trænet til pres.

I foredraget får I:

- 🧠 En ny forståelse af stress – som en læringsrespons, ikke en fejl
- 🌀 Indblik i nervesystemets rolle og hvorfor det hele starter i kroppen
- 📊 Eksempler på hvorfor værktøjer, retræter og mindfulness ikke er nok
- 🏆 Viden om hvordan man udvider den parasympatiske komfortzone, frem for at kæmpe og blive mere robust
- 🎯 En konkret model med de 3 niveauer: håndtering, regulering og programmering
- 👉 Inspiration til at tænke trivsel og performance som to sider af samme sag

Foredraget er for jer, der vil tage ansvar – og skabe reel, varig forandring.

Det kan stå alene eller være første skridt mod workshops, træning eller samarbejde.



### Aske Ludvig Rask

Førende stemme i Danmark inden for omprogrammering af stress, angst og traumer.

Jeg hjælper dig, der er træt af at tale om stress og vil omprogrammere de reaktioner i dit nervesystem, der skaber stress.

Podcastvært.

Lyt med → "Nervesystemet – Adfærd og Forandring"