



## FAGLIG DAG I NORDISKE MEDIATORER

### TEMA: HJERNEN, FØLELSER OG KONFLIKTER

**AFHOLDELSE**      Søndre Campus – lokale følger  
Fredag den 19. november kl. 9.30-17 med efterfølgende spisning

---

**TILMELDING**      Du bedes tilmelde dig hurtigst muligt og senest den 1. nov. på [nordiskemediatorer@gmail.com](mailto:nordiskemediatorer@gmail.com)

Vi bestiller sandwich til frokost til dem der kommer, og vi vil jo gerne undgå spild, så hvis du ikke er der til frokost, så skriv det lige i tilmeldingen.

Der er middag på Det Argentinske Vinhus efter den faglige dag. Skriv i din tilmelding om du deltager i middagen. Det koster 200 kr., som dækker tapas. Drikkevarer skal du selv betale for på restauranten. Information om opkrævning for deltagelse i middagen følger.

---

#### PROGRAM

---

**KL. 9.30      VELKOMMEN MED CROSSAINT OG KAFFE**

---

**KL. 10.00      PROGRAMMET OG PRÆSENTATIONER PÅ TVÆRS**

Vi hilser på hinanden på tværs af holdene.

---

#### **OPTAKT – HJERNEN, FØLELSER OG KONFLIKTER**

Vi tuner sammen ind på temaet fornuft og følelser i konflikter. Der vil være fælles dialog, gruppearbejde og en lille leg.

---

**KL. 11.30      FROKOST**

---

**KL. 12.00      HJERNEN PÅ OVERARBEJDE V. VIBEKE LUNDING-GREGERSEN**

Med udgangspunkt i bogen ”Hjernen på overarbejde – derfor er compassion vores vej til et bæredygtigt liv og samfund” præsenterer Vibeke Lunding-Gregersen årsagerne til og konsekvenserne af ubalance i menneskehjernen.

I oplægget sættes der spørgsmålstejn ved, om den måde vi sammen har indrettet vores moderne samfund og (arbejds)liv på er holdbar? Om vi er nået dertil, hvor den menneskelige hjerne ikke længere kan følge med? Om vi kan

blive ved med ukritisk at optimere, udvikle og forandre? Alt sammen uden at tage hensyn til den vigtigste ressource vi har: Menneskehjernen!

Oplægget indledes med en introduktion til den menneskelige hjerne og dens 3 følelsesregulerende systemer. Vi ser herefter på, hvorfor og hvordan det moderne liv og menneskets natur udfordrer den menneskelige hjerne og den måde vi forstår os selv og hinanden på? Denne introduktion vil give os et fælles udgangspunkt for at forstå både vores egen og andres reaktioner og adfærd. Konsekvenserne af ubalance er beskrevet ved hjælp af eksempler i f.eks. adfærd og kommunikation.

Vi får mulighed for fælles diskussioner og refleksioner med udgangspunkt i vores arbejde med konflikter og egne erfaringer.

Herefter beskrives med udgangspunkt i videnskabelige data, hvordan compassion er en unik menneskelig egenskab og evolutionær strategi, der giver os en naturlig vej til at skabe trivsel og bæredygtig performance. Herunder hvordan compassion er fundamentet for psykologisk tryghed. Flere studier har vist, at psykologisk tryghed er den faktor i arbejdsmiljøet, der bedst forudsiger performance i teams. I oplægget ser vi på koblingen til compassion og menneskets natur.

Afslutningsvis præsenteres vi for enkelte let tilgængelige gode råd og strategier til at give hjernen bedre arbejdsbetingelser og implementere compassion i dagligdagen. Sammen og hver for sig.

---

KL 15.00 **PAUSE**

---

KL. 15.15 **WORKSHOP – HJERNEN, FØLELSERNE OG KONFLIKTERNE**

Vi arbejder alle på meget forskellige måder ind i konflikter. Nogle som mæglere, men nok langt flere i andre positioner, som fx ledere, undervisere, forhandlere, specialister eller noget helt andet.

På workshoppen omsætter vi oplægget til den hverdag, vi har med konflikter. Hvordan kan vi bruge det lærte i praksis? Hvad giver det os af nye tanker? Osv.

Der vil være gruppearbejde og fælles dialog.

---

KL. 16.45 **AFRUNDING AF DET FAGLIGE PROGRAM**

---

KL. 17.00 **GÅTUR TIL DET ARGENTINSKE VINHUS PÅ AMAGERBROGADE**

Fællesspisning