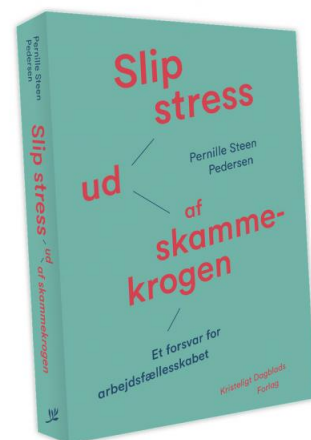


Kom og støt KBK ungdom - og bliv klogere af det:

## "Slip stress ud af skammekrogen"

Idag er arbejdet for mange blevet som et kærlighedsforhold fyldt med forandringer og modsatrettede forpligtelser. Får vi ikke anerkendelse og hjælp til at prioritere, kan det fremprovokere en skamfølelse, der gør gængse metoder til at håndtere stress uvirksomme og farlige. Det er nemt at opfordre til at være robust og lade følelserne blive hjemme, men er det også realistisk? Nej, svarer cand.scient.pol., ph.d. Pernille Steen Pedersen.

Kom og hør Pernille fortælle om, hvordan stress hænger tæt sammen med en følelse af skam, som blokerer for, at den, som har stress, kan hjælpe sig selv - eller blive hjulpet. I foredraget får du redskaber til at forstå og genkende forskellige stressreaktioner, og du får konkrete anvisninger til, hvordan du kan hjælpe dig selv og andre, når der er stressreaktioner på spil.



**Arrangementet foregår onsdag den 25.1.17 kl. 19-20:30**

**Sted: KBK, Krausesvej 12, 2100 København Ø**

**Pris: 100,- (pengene går ubeskåret til arbejdet med KBKs ungdomsspillere)**

**Tilmelding via [maiken.agger.t@hotmail.com](mailto:maiken.agger.t@hotmail.com) senest den 23.12.16.**

**Der sælges kaffe og kage ved arrangementet, hvor overskuddet ligeledes går til KBK ungdom.**

**Der er et begrænset antal billetter - tilmeldingen er gældende når billetten er betalt.**

**Alle er velkomne til at tilmelde sig.**

Om forfatter og cand.scient.pol., Ph.d. Pernille Steen Pedersen:



Pernille Steen Pedersen er ansat på CBS. I sin forskning har hun særligt fokus på, hvad det er der gør os stressede i arbejdslivet og hvordan vi kan blive bedre til at hjælpe hinanden i stressperioder. I sin ph.d.afhandling har hun undersøgt, hvordan ledere kan blive bedre til at tage højde for de forskellige behov, som medarbejdere har i en forandringsproces. Hun har netop udgivet bogen: "Slip stress ud af skammekrogen - et forsvar for fællesskabet". Her kommer hun med råd til, hvordan alle parter på en arbejdsplads kan støtte hinanden i forandringsprocesser.

Læs om Pernilles forskning på [www.sundledelse.dk](http://www.sundledelse.dk)

Vi glæder os til en spændende og berigende aften i KBK og takker Pernille for at ville donere sin tid og dermed støtte ungdomsafdelingens arbejde i KBK.

Mvh. Maiken Agger Tømming, Ungdomsspillerudvalget i KBK