



STRESS  
DAGEN  
2020

# PROGRAM 8/10

**8:30**

REGISTRERING  
MED LET MORGENMAD

**9:00**

VELKOMMEN - ER STRESS  
OGSÅ DIT EGET ANSVAR?  
STRESSEKSPERT RIKKE MAJ THAUER

**9:15**

TRÆN DIN HJERNE  
OG BLIV KNIVSKARP  
HJERNEFORSKER TROELS W. KJÆR

**10:20**

HÅNDTERING AF STRESS OG  
TRIVSEL I EN MANDEVERDEN  
VINDER AF ARBEJDSMILJØPRISEN 2019  
HR-KONSULENT DIANNA LENSCHAU

**11:00**

FORMIDDAGSPAUSE  
MED LETTE FORFRISKNINGER

**11:30**

HALV MAND - HELT MENNESKE  
FORFATTER OG FOREDRAGSHOLDER  
RENÉ NIELSEN

STRESS DAGEN 2020 ARRANGERES AF  
THAUER STRESSCENTER - BORUPVANG 3 - 2750 BALLERUP  
TLF. 88 77 60 04 - INFO@THAUER.DK  
DER TAGES FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER I PROGRAMMET



STRESS  
DAGEN  
2020

# PROGRAM 8/10

**12:30**

FROKOSTPAUSE  
MED LET BUFFET

**13:15**

STYRK DIN KREATIVE  
HJERNEMUSKEL  
SUNDHEDSSTRATEG REGITZE SIGGARD  
SANGTERAPEUT ANNE RYOM

**14:15**

TVÆRFAGLIG STRESSBEHANDLING  
PRODUKTCHEF THOMAS JOHANSEN  
STRESSEKSPERT RIKKE MAJ THAUER  
PSYKOLOG OG PH.D. ELLEN BOESEN  
BODY-SDS BEHANDLER HENRIK GREVE

**15:15**

EFTERMIDDAGSPAUSE  
MED LETTE FORFRISKNINGER

**15:45**

STRESS FUCKR MED DN HJRNE  
MANUPULATOR JAN HELLESØE

**16:20**

AFRUNDING PÅ STRESS DAGEN  
STRESSEKSPERT RIKKE MAJ THAUER

STRESS DAGEN 2020 ARRANGERES AF  
THAUER STRESSCENTER - BORUPVANG 3 - 2750 BALLERUP  
TLF. 88 77 60 04 - INFO@THAUER.DK  
DER TAGES FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER I PROGRAMMET