

INDIVIDUELT, EKSKLUSIVT OG FLEKSIBELT
TRIVSELSFORLØB MED HENRIK KROGH

Menneskelig oprustning



**5 sessioner der klæder dig på med viden
og værktøjer til alle 4 værktøjskasser**

henrik@highriskclub.dk

Få en erfaren sekundant i ringhjørnet asap

Ordet sekundant betyder en fighters hjælper under kamp og et vidne ved en duel på liv og død. Formålet med trivselsforløbet **MENNESKELIG OPRUSTNING** er at give dig vigtig viden og enkle værktøjer til de fire værktøjskasser: travlhed, stress, high pressure, der er et voldsomt pres og high risk, når det er livsvigtigt eller livsfarligt.

Trivselsforløbet er fem sessioner af 90 - 120 minutter, og asap telefonsupport, når der er behov for det.

Det særlige ved forløbet **MENNESKELIG OPRUSTNING** er en positiv trivselstilgang, der bygger på erfaringer fra 18 års fokus på langtidsfriske med lavt sygefravær og høj trivsel selv om, de arbejder i nogle af verdens farligste, hårdeste og mest stressende jobs. De er jævnligt oppe i de ekstra høje gear, vi alle har, når livet kræver noget ekstraordinært, men hvad gør, at de kan stortrives i de jobs? og hvad kan du lære af dem?

- Få vigtig viden, enkle værktøjer og trivselsstrategier, der kan redde liv, sikre livskvalitet og gøre dig til en rigtig god ven, veninde, kollega, chef, partner, far eller mor.
- Lær at sikre en bredspektret trivsel, hvor du har en god balance mellem de tre vigtigste trivselstilstande.
- Opbyg et stærkt sårbarhedssprog, så du kan passe på dig selv og andre, når livet er hårdt.

HENRIK KROGH, FORFATTER OG FOREDRAGSHOLDER

Har holdt over 2000 foredrag bl.a. for DR, Novo Nordisk, Velux, Lego, Coca-Cola, SAS, Hærens Operative Kommando og stort set alle slags arbejdspladser i samtlige danske kommuner. Forfatter til 2 fagbøger om langtidsfriske mennesker med lavt sygefravær, høj trivsel og stor ansvarlighed. Henrik har 36 års professionel erfaring med ordet stress på visitkortet.