

FOREDRAGET

Afmagtsparat



**Lær strategier til at være i det
svære, syge og smertefulde**

Henrik Krogh

Nogle gange er livet særligt svært. Nuet og fremtiden er uvis, usikker og uforudsigelig. Noget fundamentalt har lige ændret sig radikalt på et øjeblik. Alligevel skal du stadig tjene penge, tjekke mails, e-Boks, AULA, affaldssortere og smøre madpakker, som dine børn vil spise. Hvordan klarer du det uden at gå ned med stress, brænde ud, blive knust af PTSD eller stå og råbe af din varmluftsovn?

Udfordringen er, vi lever i en tid, hvor du det ene øjeblik, skal op i et ekstra højt gear, være samuraiskarp, kæmpe for det, du har kært. Et splitsekund senere skal du holde stille i neutralt gear, være afmagtsparat, kunne acceptere, at du ikke har kontrol, og hverken kan påvirke situationen eller ændre udfaldet.

- Bliv mentalt og følelsesmæssigt klar til, at uvished, usikkerhed, uforudsigelighed og splitsekundskift er det nye normale nu og i fremtiden 24/7/365.
- Kend forskel på high pressure, alt eller intet pres, og high risk, liv eller død pres.
- Få opgraderet din flokstyrke og modstandskraft med et nyt mindset: Altid stærk, altid sårbar, aldrig alene.

Lærerigt, højaktuelt og underholdende foredrag, der kan tilpasses jeres situation og arbejdsplads. Skriv for mere information eller booking til henrik@highriskclub.dk

HENRIK KROGH, SEKUNDANT OG FOREDRAGSHOLDER

Far til tre piger, har skrevet to fagbøger om langtidsfriske med lavt sygefravær, høj trivsel og et ekstra gear eller to, når der er brug for det. Holdt over 2500 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.

En sekundant er en fighters hjælper og et vidne ved de kampe i livet, der kræver flokstyrke, modstandskraft og et nyt opgraderet mindset.

Er kropsterapeut med 37 års professionel erfaring som sekundant for mennesker og virksomheder under og efter en særlig svær, uvis, usikker og uforudsigelig tid, hvor alt kan ændres på et splitsekund.