



## Foredrag: Styr din hjerne – forstå og udnyt din hjernes muligheder bedre

*Hjernen forsøger hele tiden at holde os i live. Det er godt. Måden hjernen gør det på er bare ikke altid i trit med den situation vi er i. Særligt ikke hvis vi har været i stærkt belastende situationer i kortere eller længere tid.*

### **Vi sætter fokus på:**

- Hvordan en hjerne i krise tænker og reagerer i mødet med andre mennesker og situationer
- Hvordan du bedre styrer fri af problemer og perioder med manglende overskud
- Viden og indsigt der sætter dig i stand til at tage mere kontrol, fastholde energi og glæde i hverdagen

Mange ting står så uendeligt meget klarere, når vi forstår hvad der sker, og det giver os mulighed for at agere i forhold hertil. Foredraget sætter fokus på hvad der sker når vores hjerne er i krise, og hvordan vi kan bruge viden om hjernen til at styrke vores personlige formåen og overskud.

Vidste du f.eks. at uvished behandles som frygt i hjernen? Oplever vi at der er rod i økonomien, vores forhold er truet, fremtidige arbejdssituation er uklar eller fysiske/psykiske helbred kunne være meget bedre, sætter det hjernen i alarmberedskab, og gør det vanskeligt for os at tænke klart og klogt.

Hen over foredraget sætter vi også fokus på de sociale faktorer der påvirker os i mødet med andre mennesker og hvad det betyder for vores præstationsevne og mentale overskud.

Simon Bendfeldt er cand. mag. i historie og filosofi, certificeret coach hos EMCC, certificeret hos The NeuroLeadership Institute og NeuroBusiness Group i USA, der aktivt anvender indsigter fra hjerneforskningen i coaching og ledelsessammenhænge. Simon har i dag mere end 2500 coachingsamtaler bag sig, hvor fokus er alt fra optimering af ledelse til håndtering af PTSD for hjemvendte veteraner. Simon er selv blind efter nærkontakt med en eksploderende landmine for mere end 20 år siden, mens han gjorde tjeneste i forsvaret.

**Simon Bendfeldt**  
**M: (+45) 27 82 40 80**  
**E: [sb@brainaware.dk](mailto:sb@brainaware.dk)**  
**W: [brainaware.dk](http://brainaware.dk)**