

Foredrag om stressnavigation, konstruktive kønsforskelle og heltens væsen.

Ved Storm Stensgaard; forfatter, certificeret stressbehandler og organisatorisk coach, kønsforsker og cand. mag. i klassisk filologi med speciale i heroisk lederskab og tillidskultur.

Foredrag beregnet på at gavne og fornøje.

Det gennemgående tema er trivsel, præstation og identitet. Målet med dem er at formidle en række nyttige redskaber og perspektiver: Hvordan kan vi som moderne mennesker begå os bedst muligt i en historisk atypisk tidsalder, hvor vi er under pres i forhold til kønsroller, værdier, identitetsopbygning samt de mange forstyrrelser og det mentale helbred.



Kendetegnende for alle tre foredrag er, at de leveres med humor, kant, originalitet og solid faglig viden bag. De vil være tankeprovokerende og byde på ahaoplevelser; og selvom de har en modernitetskritisk grundtone vil de gennemgående være konstruktive og løsningsorienterede med henblik på menneskelig trivsel og funktionsduelighed. Sigtet vil også være kapacitetsopbyggende i forhold til samarbejdsevne fællesskaber og sunde organisatoriske sammenhænge.

Der vil blive trukket på forskellige vidensgrene såsom udviklingsbiologi, neurologi, kulturhistorie og stressvidenskab.

Foredragene kan efter behov også sammensættes til et weekendseminar/ workshop, eller en forbundet foredragsrække hvor den røde tråd mellem dem bliver trukket tydeligt igennem. Varighed er typisk 2 timer incl. kort pause og spørgsmål, men kan justeres efter behov. Den faglige sværhedsgrad, underholdningselementet og deltagerinddragelsen kan varieres efter ønske. Standardpris er 5000 kr pr foredrag.

Hvordan navigerer vi i de mange forstyrrelser og overbelastninger? Hvordan bygger vi vores identitet op som kvinder og mænd? Og hvilke værdier og idealer skal vi dyrke for at hvile i os selv og kunne samarbejde med andre?

Det er efter min bedste overbevisning disse tre indsatsområder som er mest nødvendige for det moderne menneske at satse på, og som kan give bedst udbytte i forhold til lykke og trivsel. I forhold til vores balance funktionsduelighed og forløsningen af det menneskelige potentiale

Styr på Stressøkonomien: Investering for Livet

Inspiration og brugbare redskaber mod vor tids drage. Et foredrag der nytænkende tager livtag med en af de vanskeligste moderne udfordringer. Trods stor tilgængelig viden fortsætter den moderne stressepideemi med at hænge, og selv unge mennesker får i stor stil deres tilværelse og uddannelsesforløb forringet af de mange forstyrrelser og overbelastninger.

Foredraget giver et overblik over hvad stress er og hvad vi kan gøre ved det. Stress som grundvilkår ved tilværelsen bliver tacklet konstruktivt. Med helhedsperspektiv også på de præstationsmæssige gevinster ved sunde og velregulerede stressniveauer. Der motiveres med sjove billedsprog og gives konkrete redskaber til at opnå en bedre stressøkonomi. Færre udgifter og klogere forbrug. Stressnavigation introduceres som nøglen ikke blot til mental trivsel, men til langtidsholdbar præstationsevne og lykke.

[”Storm er en foredragsholder, der brænder for sit emne. Han taler ud fra personlige oplevelser og har samtidig sin faglige viden om stress i orden. Det gør ham til en troværdig foredragsholder. Han har gode og interessante historier som gør foredraget levende.

Vi havde gavn og glæde af foredraget. Det var tankevækkende, inspirerende og underholdende, og samtidig fyldt med nyttig viden og konkrete redskaber, som vi kan anvende. Jeg kan anbefale Storms foredrag, og er overbevist om at mange vil have glæde af at høre det. En time i hans selskab er godt givet ud!”

Klaus Alsted · BEC. Afdelingsleder · Capital Markets

”Det er et interessant, spændende og lærerigt foredrag, der vedrører os alle.

Storm Stensgaard formår på sin ligefremme og jordbundne måde at kommunikere sin store faglige viden ud til tilhørerne. Det er et foredrag, der sætter tankerne i gang, og som giver stof til eftertanke.”

Inge Suensen Formand for Kræftens Bekæmpelse, Vordingborg]

En Køn redelighed: udfordringer og muligheder for moderne kvinder og mænd

Hvad er kvinder og mænd egentligt for noget? Og hvordan kan vi forholde os hensigtsmæssigt til disse størrelser i dag? Med videnskabeligt afsæt i udviklingshistorien, kulturhistorien og kønsforskellene i stressrespons, formidles en spændende viden om hvordan og hvorfor mænd og kvinder generelt reagerer, tænker, føler, konkurrerer og kommunikerer forskelligt – på mange måder og områder.

Emnet køn og kønsforskelle er sprængfarligt fordi det er omgærdet med så mange fordomme og følelser. Men hvor der er meget at tabe, i misforståelser mellem kønnene, er der også meget at vinde. Foredragets tilgang er humoristisk og løsningsorienteret med henblik på det bedste samarbejde.

Der peges på hvordan den moderne livsstil byder på store udfordringer for hvordan man finder sig til rette med en kvindelig eller mandlig identitet. Vi ser på kønnenes styrkepositioner og svagheder, på mulighederne for at tage højde for disse og for bedre at kunne supplere hinanden.

Foredraget bidrager til forståelse, forsoning og ægte rummelighed – i en kaotisk og rodløs tid med rekordmange skilsmisser og hvor de to køn ikke har det godt med sig selv og hinanden.

[Storm Stensgaard gæstede Krogerup Højskoles julekursus d 24-12-2015 og afholdt foredraget ”En køn redelighed: udfordringer og muligheder for moderne kvinder og mænd”. Foredraget var indsigtfuldt, levende og inspirerende og blev leveret med en humor, der fik os grinende igennem temaer, der ellers kan sætte sindene i kog. Kursisterne har givet meget positive tilbagemeldinger på foredraget.”

Rikke Forchhammer, Forstander, Krogerup Højskole]

Heltens Væsen: Et spørgsmål om tillidskultur

Slip helten fri. Et lærerigt og inspirerende foredrag om den heroiske essens og relevansen i dag. En forståelsesnøgle til fortidens og eventyrenes helte og en vejledning i at dyrke helten frem i os selv.

Med udgangspunkt i det Oldgræske heltedigt Iliaden forsynes tilhørerne med en række pointer, vinkler og nøgler, der kan bruges til at forstå heltens natur og prøvelser. Det bliver gjort gældende at vores heroiske fortid er afgørende for de moderne retsstat, og at de værdier og idealer om frihed, sandhed og

retfærdighed stadig har betydning for vores daglige lykke og trivsel. Der leveres et solidt grundlag hvorpå man kan forholde sig konstruktivt til moral, etik, personlighed og identitetsdannelse.

Foredraget er samtidig en vejledning og opfordring til at fremdyrke heltene i blandt os og opbygge bæredygtige tillidskulturer.

["Storm Stensgaard besøgte d. 22/1-2016 Frederiksberg Gymnasium med et foredrag om Heltens Natur og Væsen. Det var inspirerende for både elever og lærere. Vi blev underholdt og fik noget fagligt med derfra. Storms 'heroiske trekant' er efterfølgende blevet brugt flittigt i arbejdet med såvel antikke som nutidige helte og helteforestillinger. Det var brugbart med noget input udefra samt nye vinkler på stof, eleverne allerede havde mødt. Et godt foredrag for gymnasielever med oldtidskundskab eller eventuelt andre fag. Eleverne sagde bl.a. at det var spændende og at den heroiske trekant var meget brugbar, og at det var gode eksempler både fra antikken og nutiden."]

Linda Nørgaard, Klassisk Filolog og underviser på Frederiksberg Gymnasium]

~

Kontakt Storm Stensgaard for booking og nærmere aftale. mail: Storm@stressnavigation.dk; tlf: 20675399.
web: www.stressnavigation.dk