



# Danmarks Mentale Sundhedsdag

**10.000 kr.  
i støtte til en  
workshop**

## Workshop 1

### **God energi kommer ikke af sig selv – men den smitter, når den får plads.**

I denne workshop zoomer vi ind på, hvordan vi sammen kan styrke arbejdsglæde, stemning og samarbejde i hverdagen. Vi ser på, hvordan kultur skabes i praksis – og hvordan små handlinger kan gøre en stor forskel for både den enkeltes og teamets energi.

Gennem oplæg, dialog og øvelser får deltagerne konkrete redskaber til at bidrage aktivt til et sundt og energifyldt arbejdsmiljø. De får ny indsigt i, hvordan motivation og fællesskab hænger sammen – og hvordan de selv kan påvirke kulturen positivt.

Workshoppen viser, at kultur ikke er noget, vi har, men noget, vi skaber. Deltagerne går derfra med simple greb og fornyet mod til at tage ansvar for den energi, de bringer ind i fællesskabet.

## Workshop 2

### **Du skal ikke behandle andre, som du selv vil behandles.**

Når generationer mødes på jobbet, opstår både styrker og udfordringer. Uden forståelse kan forskelle i værdier og samarbejdsstil føre til misforståelser og lavere trivsel.

Denne workshop styrker samarbejdet på tværs af generationer og personligheder med fokus på dialog, psykologisk tryghed og et stærkt relationelt arbejdsmiljø.

Gennem oplæg, øvelser og refleksion får deltagerne indsigt i, hvordan forskellighed kan blive en styrke – og hvordan små justeringer kan skabe store forandringer i samarbejdet.

Vi dykker ned i motivation, kommunikation og konflikthåndtering, og giver konkrete værktøjer til hverdagen. Målet er et fælles sprog, stærkere relationer og mere energi i teamet.

#### **Kontaktperson**

Anders Kinnerup  
anders.kinnerup@actief-hartmanns.dk  
41211317