



Vi havde
en fest på arbejdet,
men så kom Preben

...



SOCIOLOG RIKKE ØSTERGAARD 2023

Social intelligens vs. følelserforurening

Følelsemæssig hijacking – energityvene i hverdagen

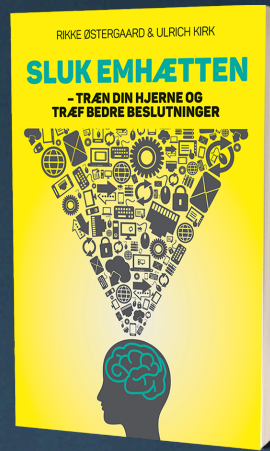
Trediegrads smitte - hvordan din kollegas mands chef kan ødelægge din dag uden du har mødt vedkommende

Hvordan smitter vi hinanden med godt humør?

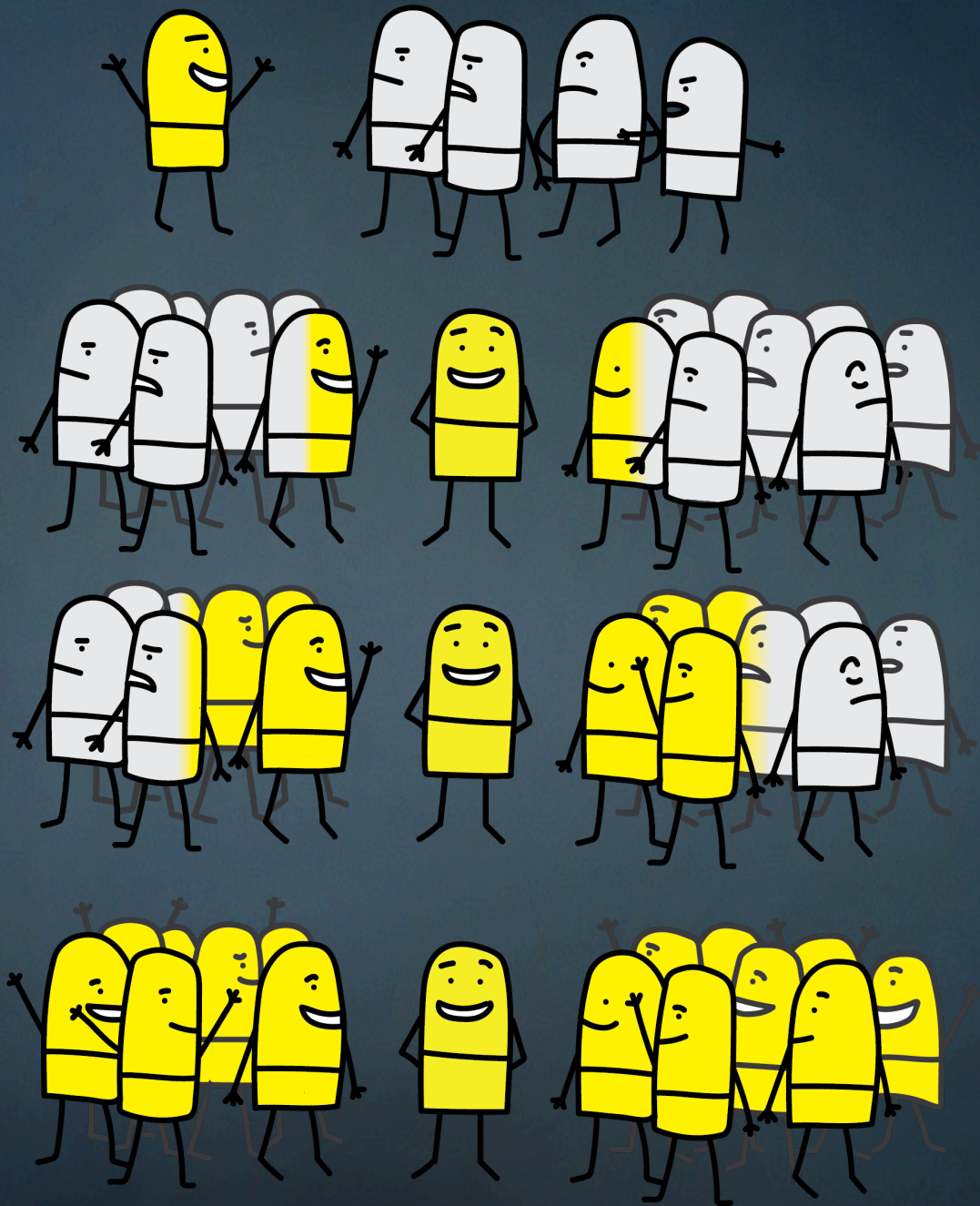
ERHVERVS SOCIOLOGEN

Rikke
Østergaard

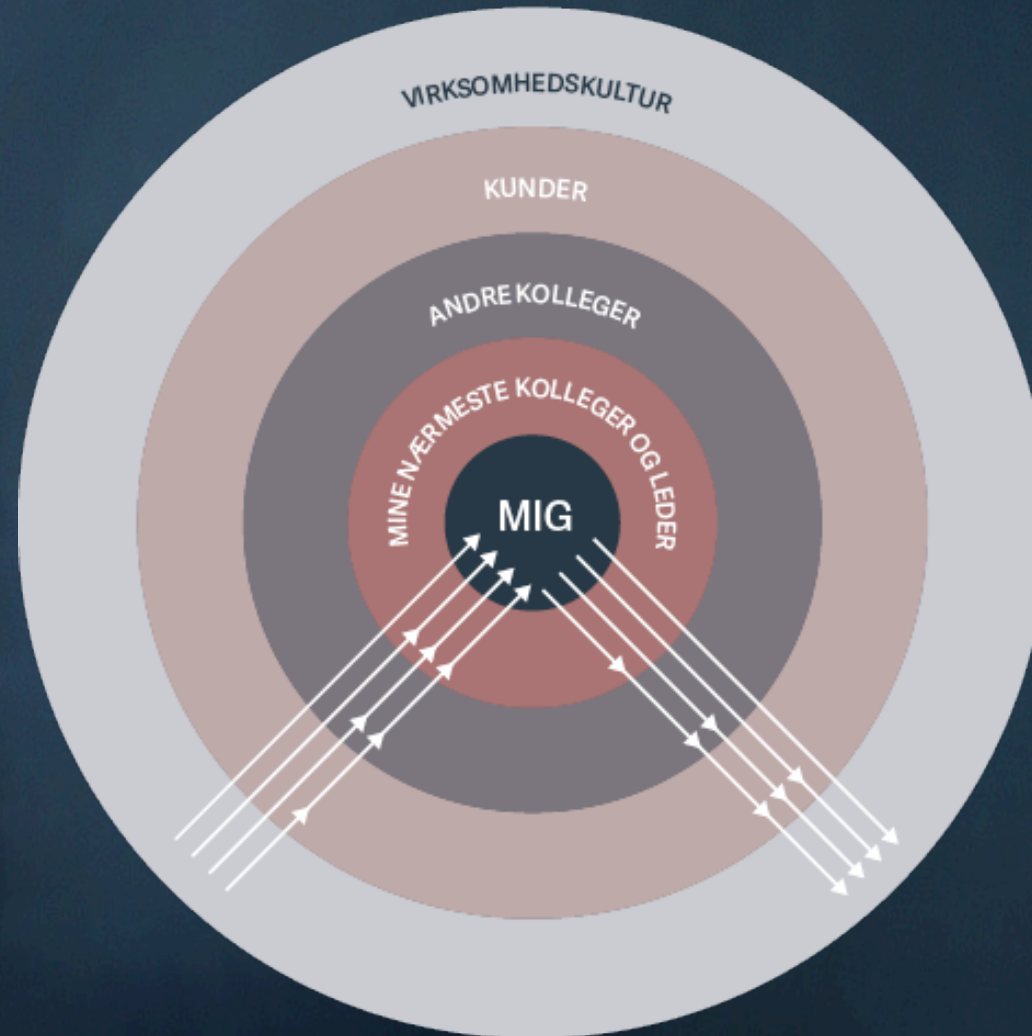
*Life is simple,
if we don't make it
complicated.*



- Sociolog og mental sundhedsekspert
- Speciale i erhvervs sociologi
- Indehaver af Erhvervs sociologen
- Gæste underviser på University of Sydney's Leadership Academy

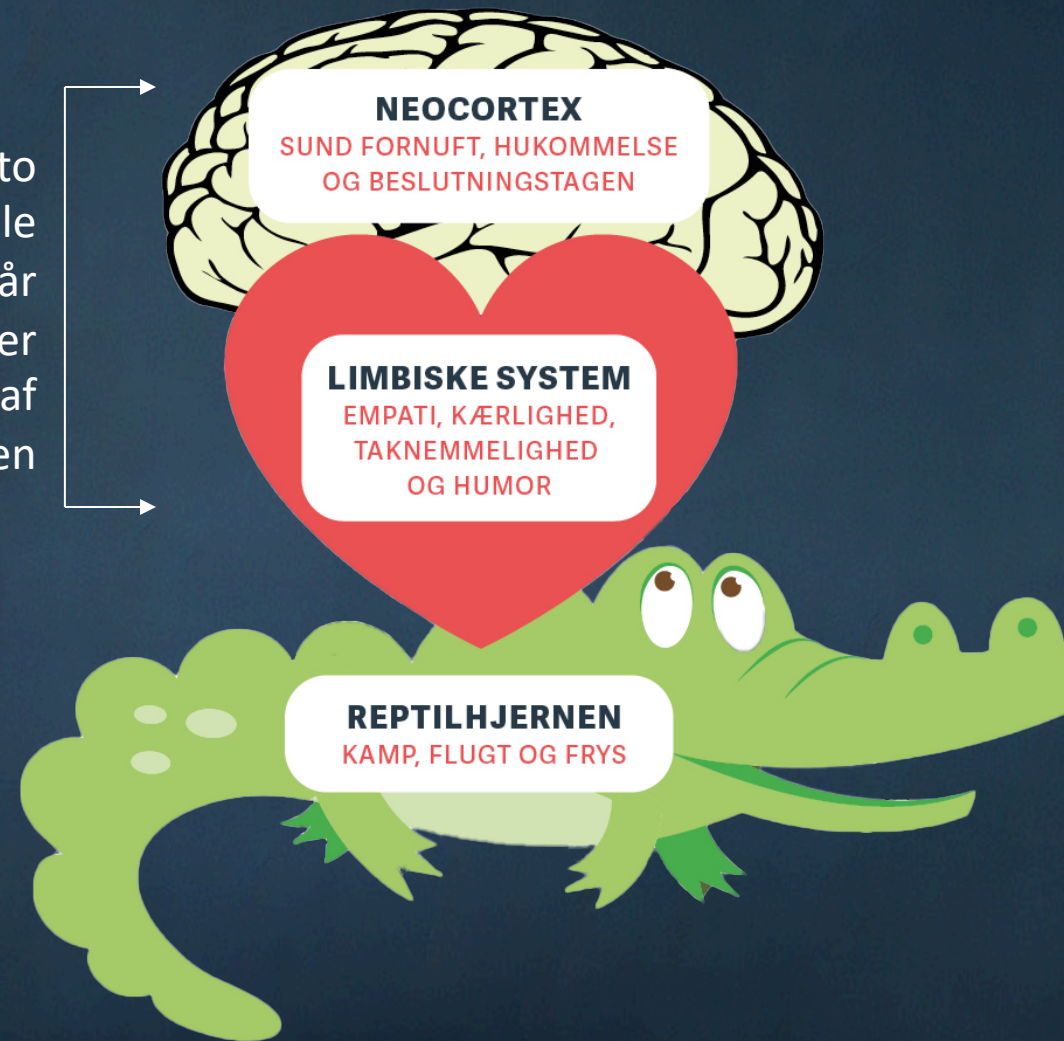


Smittespredningscirklen





Disse to
hjernedele
lukker ned, når
hjernen bliver
hijacket af
krokodille-delen

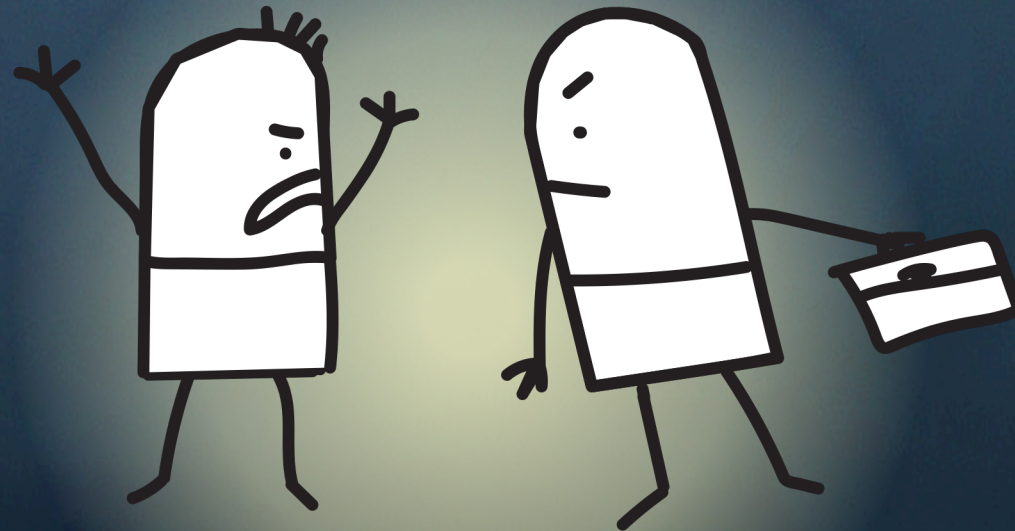


Hvordan forhindrer vi, at vi selv bliver "Preben"?

Hvad gør vi for at beskytte os selv mod andres følelsesforurening?

Emotionel Hijacking

Kend dig selv – hvad kan trigge dig?







”

Feelings are much like waves,
we can't stop them from coming,
but we can choose which one to
surf.

JONATAN MÅRTENSSON

3 gode huskeregler

1. Andres humør handler sjældent om dig
2. Andre mennesker opfører sig som de gør overfor dig, så længe du giver dem lov
3. Dit humør smitter andre. Spørg dig selv hvad vil du gerne smitte med og hvad vil du gerne smittes af?

Find mig her:

www.rikkeostergaard.com



Erhvervssociologen



Rikke Østergaard



RikkeOestergaard



hello@rikkeostergaard.com

Booking af foredrag hos Kim Ditlevsen fra Athenas

kpd@athenas.dk

tlf. 89 93 22 05

