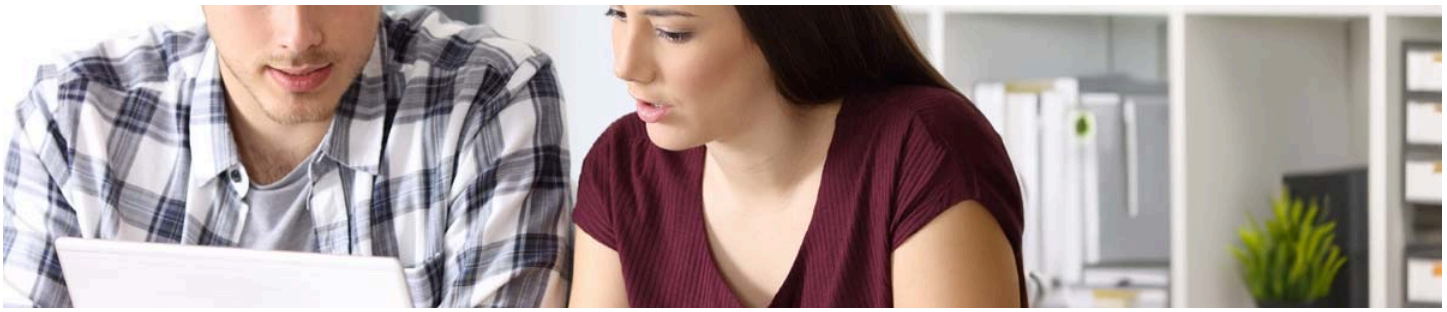


47 faner åbne i hovedet – Undgå stress

Hvad sker der med din hjerne, når det hele bliver lidt for meget?

Studie, job, venner, familie, sociale medier, fremtiden, økonomi – og alt det, du også lige skal nå. Nogle gange kan det føles, som om hjernen har 47 faner åbne på én gang, og ingen af dem vil lukke ned.

Måske kender du følelsen af, at tankerne fortsætter, selvom du egentlig gerne vil holde fri. At det bliver sværere at koncentrere sig, huske ting eller træffe selv små beslutninger. Eller at du bliver træt, irritabel og mister overblikket, når der er for meget på én gang.

I denne workshop får du en enkel og jordnær forståelse af, hvad der sker i hjernen og kroppen, når du oplever pres og overbelastning. Du bliver klogere på dine egne reaktioner, lærer at genkende kroppens signaler og får konkrete redskaber til at skabe mere ro, overblik og fokus i hverdagen.

På workshoppen ser vi nærmere på, hvad der sker i hjernen og kroppen, når du oplever pres. Hvorfor reagerer vi, som vi gør? Hvorfor er det ikke altid nok bare at "tage sig sammen"? Og hvordan lærer du at genkende dine egne signaler, før det hele bliver for meget?

Du får en enkel og jordnær introduktion til hjernen og stress, så du bedre kan forstå dine egne reaktioner. Men vi stopper ikke ved forklaringen. Du får også konkrete værktøjer, som kan hjælpe dig med at skabe mere ro, overblik og fokus i hverdagen.

Du kan blandt andet se frem til at få redskaber til at:
- Genkende dine egne tegn på pres og stress.
- Forstå, hvad der sker i hjernen, når du bliver overbelastet.
- Skabe mere ro, når tankerne kører i ring.

DATO
08.12.2026 16:30 - 08.12.2026 17:30
Uge 50

STED
Online

KOMMENDE FRIST
07.12.2026 12:00

KURSUSBEVIS
Nej

PRIS
Gratis

- Genfinde fokus og overblik i en travl hverdag.
- Finde ud af, hvad der virker for dig, når de 47 faner står åbne.

Workshoppen handler ikke om, at du skal sænke dine ambitioner, droppe det sociale liv eller blive bedre til at "tage dig sammen". Du får heller ikke løftede pegefingre om, hvordan du bør leve dit liv.

Det handler om at forstå din hjerne lidt bedre og få brugbare værktøjer, som du kan tage med dig og bruge i hverdagen, når studie, arbejde, relationer og forventninger fylder på én gang.

Deltagerforudsætninger
Workshoppen er særligt relevant for unge, der oplever, at studie, arbejde, sociale relationer og hverdagens forventninger til tider kan være svære at få til at hænge sammen.
Deltagelse kræver medlemskab af TL forbund

Dato, tid & sted
Tirsdag d. 8. december 2026, fra kl. 16:30 - 17:30.
Online - du vil senest dagen før modtage et link

Undervisere
Marlene Hörfarter Hornbech er cand.mag. i Læring og Forandringsprocesser og har en master i positiv psykologi. Hun har 18 års erfaring med unge, medarbejdere og organisationer og arbejder i dag på Aalborg Universitet. Med en jordnær tilgang formidler hun viden om stress og hjernens reaktioner og giver konkrete redskaber til mere ro og overblik i hverdagen.

Spørgsmål
Har du spørgsmål til din tilmelding, så kontakt TL via tlarrangementer@tl.dk

GDPR
Ved tilmelding giver du accept til, at TL må dele dit navn og din e-mailadresse med underviserne, så du kan modtage linket til onlinekurset.