

# P R E S S E M E D D E L E L S E

**Yderligere oplysninger:**

Lars Møldrup  
Afdelingsformand  
Lederne Sydvestjylland  
Tlf 29484054  
E-mail [lars.moeldrup@lederne.dk](mailto:lars.moeldrup@lederne.dk)

Patricia S. Laursen og Maja B. Hansen  
Pressemedarbejdere  
Lederne  
Tlf 3273 3443 / 3283 3436  
E-mail [psl@lederne.dk](mailto:psl@lederne.dk) / [mbr@lederne.dk](mailto:mbr@lederne.dk)

## **HjerneMadsen lærer sydvestjyske ledere at passe på sig selv**

Hvordan skaber man en god balance i sit lederliv, når man samtidig skal leve op til de mange krav, der stilles til nutidens ledere? Det er spørgsmålet på konferencerækken ”Leder – pas godt på dig selv”, som Lederne arrangerer i løbet af efteråret. Tirsdag den 22. oktober klokken 13 står lokalafdelingen Lederne Sydvestjylland bag konferencen, som afholdes i Musikhuset Esbjerg.

Hjerneforskeren Peter Lund Madsen, for mange bedre kendt som HjerneMadsen, ved alt om de finurlige ting, der sker i vores hjerner. På konferencen vil han give lederne en guidet tur gennem hjernen og forklare, hvorfor man bliver træt af at tænke sig om, hvordan stress påvirker nervesystemet og hvorfor det er nødvendigt at koble hjernen fra en gang i mellem.

Derudover vil forfatteren Thomas Milsted tale på konferencen. De sidste 15 år har han været en mand med en mission om at finde nye veje til mere trivsel for medarbejdere, ledere og danskere som helhed. Han vil give sit bud på, hvordan lederne kan blive mere afbalancerede og gladere ved at lytte til sig selv og kroppens signaler.

Gitte Chistensen er i dag HR-chef hos Ribe Jernindustri, der har været gennem alt fra krisetider til vækst og internationalisering. Gitte Christensen har taget svære beslutninger på kritiske tidspunkter, og på konferencen vil hun forklare, hvordan hun har klaret dette uden at miste den objektive vinkel og sig selv som menneske.

Afdelingsformand for Lederne Sydvestjylland Lars Møldrup mener, at de tre oplægsholdere udgør et stærkt trekløver, som repræsenterer tre centrale aspekter i at forstå og skabe en work-life balance.

- Mange ledere glemmer sig selv, fordi de er draget af deres arbejde og udelukkende fokuserer på målet. Jeg tror dog på, at effekten i at finde den rette balance er udslagsgivende for den succes, man opnår som leder. Lederne bør derfor bruge denne konference som et pusterum til at reflektere over deres egen work-life balance, siger Lars Møldrup.

Konferencen i Musikhuset Esbjerg er rettet mod ledere på alle niveauer, og både medlemmer og ikke-medlemmer af Lederne er velkomne. Tilmelding kan ske på [www.lederne.dk/konferencer](http://www.lederne.dk/konferencer).