



NYHEDSBREV 2024 - nr. 3



Hvad har du trådt i?

Som ung knægt lærte jeg, at hvis man havde trådt i en hundelort og var vadet ind på det hvide ryatæppe, så var det bedst at stå helt stille, og bede om hjælp, for ikke at gøre skaden større.

Men den læring glemmer jeg tilsyneladende en gang i mellem; for der er situationer, hvor jeg oplever irritation og modgang, og så kan jeg godt harcelere og brokke mig til mine omgivelser, og dermed sprede negativ energi. Det kan virke på mine omgivelser som om, at jeg har trådt i en frisk hundelort, slæber den med hjem, rundt i min omgangskreds eller med på arbejde. Det giver helt utrolig dårlig energi og er ikke til at holde ud for de mennesker, der er omkring mig, og de begynder måske ligefrem at fjerne sig fra mig.

Har du mon prøvet det samme?

For mange af os kan det være en udfordring at stoppe op, og bede om hjælp, særligt, hvis vi ikke selv er helt klar over, at vi faktisk har behov for hjælp. Men det kan være en både sund og værdifuld øvelse at stoppe op med jævne mellemrum og tjekke, hvad der er under skoen og ikke mindst være bevidst om, hvordan det påvirker os selv og vores omgivelser.

Et godt sted at begynde er at etablere rammerne for en åben dialog med de nærmeste kolleger, venner eller familie, om hvordan vi påvirker hinanden humørmæssigt og hvad vi kan gøre for at ændre det, hvis der er et behov. Vi har formodentlig alle til tider en "irritation", der sidder under skoen, som har stor effekt på os og dermed de mennesker der er omkring os. Lad os være bedre til at stoppe op, rense skoen og måske endda bede om hjælp.



Så hvis du vil vide mere om brok og hvordan vi kan håndtere det, så læs mere under foredraget [arbejdsglæde](#) eller tag kontakt til [Mads Lønnerup](#), der elsker brok og som har i speciale i brok og brokkultur fra sin masteruddannelse.

Du har også den unikke mulighed at tilmelde dig arrangementet

"BROK OG BOBLER"

onsdag den 5. februar 2025, kl. 17.00 – 19.30, hvor vi naturligvis serverer et glas bobler.

[Læs mere om arrangementet her.](#)

Her er en af de seneste tilbagemeldinger på Mads Lønnerup og hans formidlingsevner:

”

Mads leverede et fremragende og inspirerende oplæg.

Med en imponerende faglig dybde og stor passion for emner omkring arbejdsglæde, trivsel og forandringsprocesser, formåede han ikke kun at fastholde alles opmærksomhed, men også at skabe en ægte følelse af engagement og motivation blandt os.

Mads er en dygtig formidler, der tydeligvis brænder for sit felt – en sand inspiration!

De bedste hilsner
SUPPLEMENT AS

ÅBNE KURSER

[Foredrag: Brok & Bobler – København: Den 5/2 2025](#)

[Sidemandsoplæring – effektiv videndeling – København: Den 25/2 2025](#)

[Bliv en bedre underviser – København: Den 26-27/3 2025](#)

[Præsentationsteknik med personlig gennemslagskraft - København: Den 26-27/3 2025](#)

ÅBNE ØKONOMI KURSER

[Bogholderi for begyndere – og opfriskning – København: Den 18-19/2 2025 *Flere datoer i 2025*](#)

[Knæk et regnskab – København: Den 25/2 2025 *Flere datoer i 2025*](#)

[Forstå og analysér årsrapporten – København: Den 25-26/2 2025 *Flere datoer i 2025*](#)

[Økonomistyring og budgettering – København: Den 3/3 2025](#)

[Bogholderi for begyndere – og opfriskning – Århus: Den 11-12/3 2025 *Flere datoer i 2025*](#)

[Knæk et regnskab – Århus: Den 25/3 2025 *Flere datoer i 2025*](#)



Supplement AS

Søgårdsvej 34, 2820 Gentofte

Runddelen 25, 6000 Kolding

Tel. +45 3990 2688, Mail: info@supplement.dk