DaNS
Dansk Neuropædagogisk Selskab

Vores
faglige netværk

Invitation til fyraftensarrangementer - Foråret 2026

Taknemmelighed – i et neuropædagogisk perspektiv

Sted:	Mandag den 20. april: CERVELLO Langebjerg 1, Lokale: Auditoriet 4000 Roskilde Mandag den 4. maj 2026: CSV Vejle, Pedersholms Allé 52, 7100 Vejle Torsdag d. 21. maj 2026: Socialpsykiatri, bygning B, Toften 600, 5330 Munkebo
Tid:	Kl. 17.00-20.00
Pris:	75 kr. Inkl. sandwich m/vand, kaffe og frugt
Tilmelding:	**Se hjemmeside: www.neuropaedagogik.dk** Bindende tilmelding senest: den 10. april Cervello & Vejle og Munkebo den 27. april.

Ved færre end 10 tilmeldinger aflyses arrangementet.

Om oplægget:
Der er mange grunde til, at det er positivt at træne taknemlighed – og forskningen peger på en række konkrete psykologiske, følelsesmæssige og endda fysiske fordele.
At være taknemmelig kan hjælpe os med at håndtere modgang bedre. Når vi ser og anerkender det positive i vores liv, bliver vi bedre til at acceptere udfordringer og være med det smertefulde i vores liv uden at lade os overvælde af negative følelser.
Når vi bevidst lægger mærke til, hvad vi er taknemmelige for, skifter vores fokus fra det negative til det positive i livet. Det hjælper med at modvirke negative tankemønstre som bekymring, grublen eller selvkritik. Taknemlighed kan øge positive følelser (fx glæde, optimisme, ro), forbedre livstilfredshed og give en stærkere følelse af mening i livet. Det hjælper os til at føle os mere forbundet med andre og med vores egen eksistens. Undersøgelser viser, at regelmæssig træning af taknemlighed kan være godt for kroppen: det kan reducere stressniveauet, sænke blodtrykket, forbedre søvn og endda styrke immunforsvaret.

På fyraftensmødet vil vi gennemgå:
Teori om taknemlighedens positive effekter, og hvordan du selv let kan komme i gang med at træne din "taknemligheds-muskel". Vi vil sammen lave små øvelser, så du let kan integrere træningen i din hverdag og eventuelt guide dine borgere til at bringe mere taknemlighed ind i deres liv.



Underviseren:
Helle Lisle er speciallæge i psykiatri og har i knap 15 år haft egen klinik. Hun har en bred terapeutisk uddannelse og er tillige uddannet indenfor Mindfulness, Compassion og Hjerteintelligens. Helle har i 2018 stiftet sin nuværende virksomhed "Heartbased Life", hvor hun bl.a. underviser i meditation, personlig udvikling, compassion og hjerteintelligens. Formidlingen sker bl.a. gennem foredrag, gruppeforløb, workshops, retreats og 1:1 samtaler.
Hun er tillige forfatter til bøgerne "Mindfulness & Compassion – en vej til mere nærvær og livsglæde", "Mit taknemlige hjerte" og "Arbejdsbog i medfølelsesfokuseret terapi".