

Kan man knække koden til det gode arbejdsliv?

Hvilken rolle spiller medarbejdere, kollegaer og ledere i at skabe mere trivsel, mindre stress og bedre samarbejde på jobbet?

Torsdag den 22. oktober 2026 kl. 10.00 - 15.00

Altingets Konferencesal, Ny Kongensgade 9, København

Stress, høje forventninger og uklare rammer fylder for mange i arbejdslivet. Men stress er ikke et individuelt problem, og trivsel skabes ikke af den enkelte alene. Det gode arbejdsliv opstår i samspillet mellem medarbejdere, kollegaer og ledelse.

På DM's arbejdsmiljøkonference undersøger vi, hvordan vi skaber arbejdspladser med mindre stress, stærkere fællesskaber og bedre trivsel. Gennem oplæg, personlige fortællinger og refleksioner får du ny viden, konkrete værktøjer og inspiration, som du kan tage med tilbage til din egen arbejdsplads.

Konferencen er bygget op omkring tre centrale spørgsmål:

- **Hvad kan du selv gøre?**

Christian Gaden fra Fonden for Mental Sundhed sætter fokus på, hvordan du via *Åben og Rolig-metoden* kan styrke din mentale trivsel og håndtere belastninger, før de udvikler sig til stress. Gennem Julie Lorenz Jensens personlig case får vi samtidig indblik i, hvordan stress opleves indefra. Fra stressen rammer og særligt vejen ud og videre.

- **Hvordan kan kollegaerne gøre en forskel?**

Trivsel er et fælles ansvar. **Frederikke Krogh-Meibom** deler erfaringer med, hvordan kollegaer kan støtte hinanden, tage de svære samtaler og være med til at forebygge stress. For fællesskabet på arbejdspladsen kan være afgørende for, om problemer bliver taget i opløbet eller vokser sig store.

- **Ledelse og kultur: I medspil og modspil**

Mikael Bertelsen, tidligere kanal- og programchef, tager afsæt i egne erfaringer med at skabe stærke og kreative arbejdsfællesskaber. Hvad er lederens ansvar for kulturen på arbejdspladsen? Hvordan skaber man engagement og resultater uden at slide mennesker ned? Og hvad gør man, når man som leder begår fejl? Med refleksioner over ledelse og arbejdskultur sætter han fokus på, hvordan vi sammen skabe produktive, effektive og kreative arbejdspladser, hvor mennesker kan trives og præstere.

Du går hjem med redskaber, nye perspektiver og en bedre forståelse af, hvordan medarbejdere, kollegaer og ledere sammen kan skabe et stærkere arbejdsmiljø.

Klar til at knække koden til et bedre arbejdsliv? Så er konferencen for dig.



Foto: Thomas Fryd



Tilmeld dig DM Arbejdsmiljøkonference 2026 på dm.dk/kalender

Kan man knække koden til det gode arbejdsliv?

Program

- 10.00 **Velkomst**
Moderator byder velkommen.
- 10.05 **Åbningstale**
Janne Gleeurup, forperson i DM
- 10.15 **Hvad kan du selv gøre når stressen rammer?**
Christian Gaden, Adm. direktør i Fonden Mental Sundhed, præsenterer konkrete forskningsbaserede principper for mental trivsel og forebyggelse af stress. Undervejs eksemplificerer **Julie Lorenz Jensen** principperne baseret på sin personlige historie og erfaringer.
- 11.15 **Hvordan kan kollegaerne gøre en forskel?**
Frederikke Krogh-Meibom, ph.d, DE&I konsulent og leder af Danske Stress Netværk i Danske Bank, sætter fokus på kollegial støtte og på hvordan nye typer af samtaler i organisationen spiller en rolle i forebyggelsen og reduktion af stress.
- 12.15 **Frokost**
- 13.00 **Ledelse og kultur: I medspil og modspil**
Mikael Bertelsen, tidligere kanal- og programchef, reflekterer over forholdet mellem ledelse, kultur og performance. Om lederens ansvar, de fejl man uundgåeligt begår - og om at skabe resultater uden at miste blikket for menneskerne.
- 14.45 **Opsamling og afslutning**
Moderator og **Janne Gleeurup** samler op på dagens vigtigste indsigter og pointer

Tilmeld dig DM Arbejdsmiljøkonference 2026 på dm.dk/kalender



Kan man knække koden til det gode arbejdsliv?

Hvem kan du møde på konferencen?

Christian Gaden Jensen er ph.d. i psykologi, stressforsker og stifter af *Fonden Mental Sundhed*. Han har gennem mere end 15 år forsket i stress, mental sundhed og interventioner i arbejdslivet og har udviklet stressindsatsen *Åben og Rolig*, som anvendes bredt i Danmark og er anbefalet af Sundhedsstyrelsen.

Fra 2016 til 2024 var Christian en af hovedkræfterne bag *Stresskonferencen*, hvor forskning og praksis inden for stress og arbejdsliv blev bragt sammen. På DM's arbejdsmiljøkonference fortæller han om *Åben og Rolig* som metode til stress, og hvordan den enkelte kan bruge metoden.

Julie Lorenz Jensen var kursist på *Åben og Rolig* i 2017 i forbindelse med sit sygdomsforløb. I dag har hun en diplomuddannelse i ledelse og arbejder som *Regional Key Account Manager*, hvor hun leder 125 medarbejdere på tværs af 13 lande.

Et arbejdsliv, som efter hendes eget udsagn kun er muligt, fordi hun bruger værktøjerne fra *Åben og Rolig*-behandlingen, og fordi hun fik et nyt syn på sig selv efter behandlingen.

Frederikke Krogh-Meibom er cand.mag og ph.d. i Ledelse og Organisation. Frederikke arbejder til dagligt i Group HR i *Danske Bank* som DE&I konsulentmed fokus på mangfoldighed og inklusion. Frederikke har sin indsigt i, hvad stress gør ved mennesker dels fra sin organisatoriske erfaring gennem 20 år som ledelsesrådgiver og fra et HR- perspektiv og dels fra en psykoterapeutisk baggrund.

Hun tog i 2023 initiativ til at etablere *Danske Stress Netværk* i Danske Bank. Netværket tilbyder gruppe samtaler som støtte til medarbejdere, der oplever stress eller befinder sig i andre krævende livssituationer.

Mikael Bertelsen er en af de mest markante og originale skikkelser i dansk mediehistorie. Som tidligere kanal- og programchef, vært, redaktør og producent har han været med til at skabe nogle af de mest nyskabende tv- og radio-programmer i Danmark.

Han har blandt andet stået bag succeser som *Jul på Vesterbro*, *Drengene fra Angora* og *Clement Direkte*, og mange kender ham også fra programmer som *Bertelsen på Caminoen*. Med finurlig humor, nysgerrighed og skarpe iagttagelser deler han erfaringer om arbejdskultur, kreativitet, ledelse og kunsten at lære af sine fejl.



Foto: Thomas Fryd