



**Børnehjælpsdagen**  
- styrker børn og unge hver dag



**Folkemøde 2019**

**Stand J36, Kæmpestranden**

**Lørdag den 15. juni kl. 10:45-11.30**

## **Drømmeliv: Sæt fart på realisering af dine drømme**

**Hvad siger nyeste forskning om, hvordan man optimerer sin hjernes potentiale og opnår sine drømme**

Hvad betyder det for vores mentale trivsel og udvikling, når vi tør gå efter vores drømme – og når vi oplever, at drømmene blive til virkelighed? Vi sætter fokus på, hvordan man kan sætte farten op i realiseringen af ens personlige drømme og mål som led i Børnehjælpsdagens arbejde med at opfylde drømme for anbragte unge, der ofte har lave forventninger til sig selv og fremtiden (projektet 'Drømmebanken'). Cand.scient studieadjunkt i præstationspsykologi, Johan Frederik Banzhaf præsenterer emnet med afsæt i nyeste forskning indenfor neurofysiologi, motivations- og præstationspsykologi. Få også brugbar viden og konkrete redskaber til, hvordan du kan komme i gang med at realisere dine drømme!

### **Deltagere:**

**Johan Frederik Banzhaf,**

**Cand.scient studieadjunkt i præstationspsykologi, Aalborg Universitet**

### **Arrangør:**

**Børnehjælpsdagen**