

## Hillerød

Tirsdag d. 28. april 2026

kl. 18:00 til 20:30

KP Campus Hillerød

*Carlsbergvej 14*

*3400 Hillerød*

## København

Onsdag d. 29. april 2026

kl. 18:00 til 20:30

3F København

*Peter Ipsens Allé 25*

*2400 København NV*

# Foredrag *med Jacob Mark*

Kom og vær med, når FH Hovedstaden inviterer  
til foredrag med Jacob Mark i anledning af  
International Arbejds miljødag!



Foto: Steen Brogaard

28. april er International Arbejdsmiljødag, og derfor inviterer vi til et foredrag med **Jacob Mark**, der tager udgangspunkt i Jacobs personlige historie om at blive så syg med stress, at han næsten blev blind af det.

Om at være en dreng fra Køge, der pludselig stod midt i det politiske centrum, forhandlede regering, mødte præsidenter og dronninger, fik politik igennem - og mistede det hele til stressen. Om vejen tilbage til Folketinget igen. Om at vende tilbage til Folketinget samtidig med en indre kamp om at holde stressen på afstand. Og om det politiske exit, hvor Jacob Mark trådte ud af rampelyset og ind i en mere normal tilværelse med tid til familieliv, traktorkørsel og æbleplantage.

Et tilvalg, men også med en erkendelse af, at stress ikke bare er noget, man kommer sig hurtigt over.

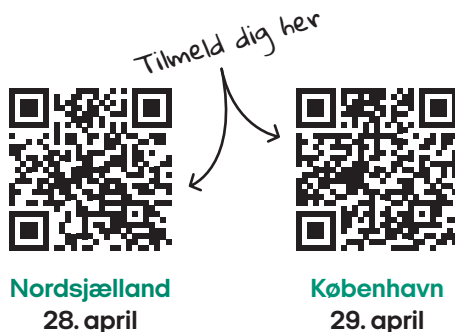
Foredraget er ikke så dystert som det lyder - der er også masser af grin, røverhistorier og humor.

Stress er et af vor tids største temaer i arbejdslivet, og Jacob fokuserer på, at mennesker med stress ikke har brug for en masse gode råd, men nogle at spejle sig i, så de tør stå ved, at det går for stærkt for dem. At skabe et psykologisk rum, hvor man tør tale om stress med hinanden.

Vi markerer International Arbejdsmiljødag både i København og i Nordsjælland, så det er nemt for dig at deltage, uanset hvor du bor.

Arrangementerne er for medlemmer af fagforeninger og organisationer, der er en del af FH Hovedstaden.

Vi ses til International Arbejdsmiljødag 2026!



*Begge dage starter foredraget kl. 18:30,  
og der er tilmeldingsfrist på dagen kl. 12:00.*