



## Mikkel Braginsky

Mande- og parcoach,  
ekspert i mænds  
følelsesliv og relationer

### Om Mikkel

Mikkel Braginsky er en af Danmarks førende stemmer inden for mænds følelsesliv, relationer og parforhold. Som ICF-certificeret coach med 20 års erfaring i kommunikation arbejder han dagligt med mænd og par, der vil forstå sig selv bedre, kommunikere tydeligere og skabe stærkere relationer.

Mikkel er vært på podcasten HANKØN, forfatter bag bogen af samme navn og grundlægger af Hanklubben — en mandegruppe i København. Han er jævnligt inviteret i medierne som ekspert og debattør og har optrådt i Berlingske, Politiken, Alt for Damerne, DR og TV2.

### Kommunikationsstil

Mikkel kommunikerer enkelt, direkte og i øjenhøjde. Han oversætter komplekse følelsesmæssige og relationelle dynamikker til et sprog alle forstår — uden faglig jargon og uden at moralisere. Tilgangen er personlig og humoristisk, og han er ikke bange for at dele fra eget liv, når det tjener pointen. Fokus er altid på det håndgribelige: hvad kan lytteren eller læseren tage med sig og bruge i praksis? Det gør ham velegnet til både dybdegående interviews, debatpaneler og lette, underholdende formater.

### Ekspertområder

- Mænds følelsesliv og emotionelle bevidsthed
- Kommunikation og konflikthåndtering i parforholdet
- Jalousi, tillid og svigt i nære relationer
- Maskulinitet og den moderne mands identitet
- Skilsmisse og livet efter brud
- Ansvar, sårbarhed og personlig udvikling
- Dating

### Fakta

- ICF-certificeret coach med kraftfuld kommunikation som overbygning
- 20 års erfaring inden for kommunikation
- Vært på podcasten HANKØN — over 100 episoder
- Forfatter bag bogen HANKØN
- Grundlægger af Hanklubben — mandegruppe i København
- Coacher i København K og Nordsjælland samt online

### **Udvalgt presseomtale**

Berlingske — 'Grynter din mand også til svar?' →

Berlingske — 'Maskuliniteten har ikke nogen ny indpakning' (opinion) →

Politiken — 'Parforholdets patriark er lagt i graven' →

Alt for Damerne — 'Kvinder har brug for især én ting, ellers vil de skilles' →

DR Lyd — Hjerteflimmer for voksne med Stine Bramsen →

Radio 4 — Vi har lyst →

### **Links**

Hjemmeside →

Podcasten HANKØN →

Bogen HANKØN →

LinkedIn →

Instagram →

### **Pressekontakt**

Mikkel Braginsky

E-mail: [mikkel@mikkelbraginsky.dk](mailto:mikkel@mikkelbraginsky.dk) →

Telefon: 22 30 01 30

Web: [mikkelbraginsky.dk](http://mikkelbraginsky.dk) →