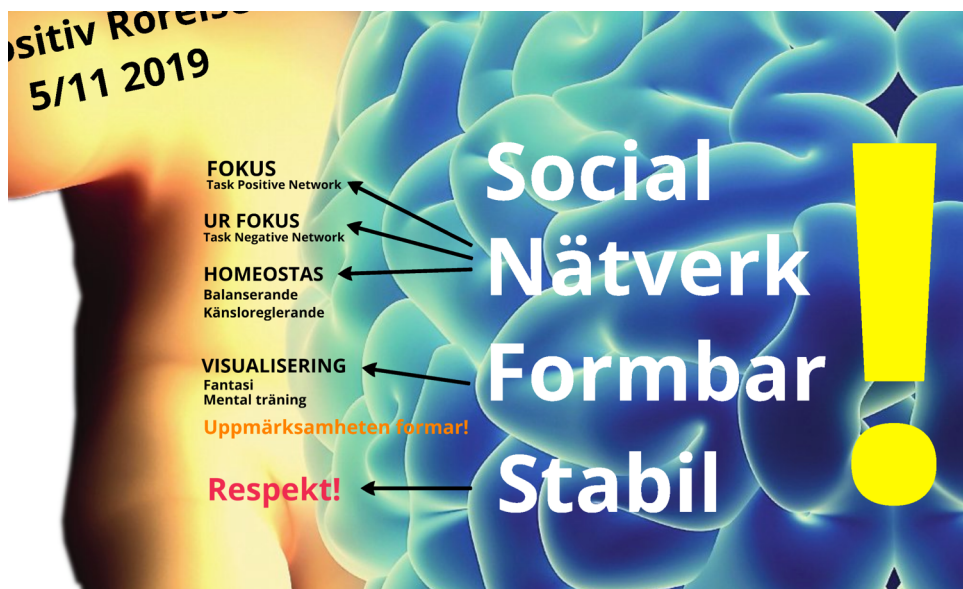
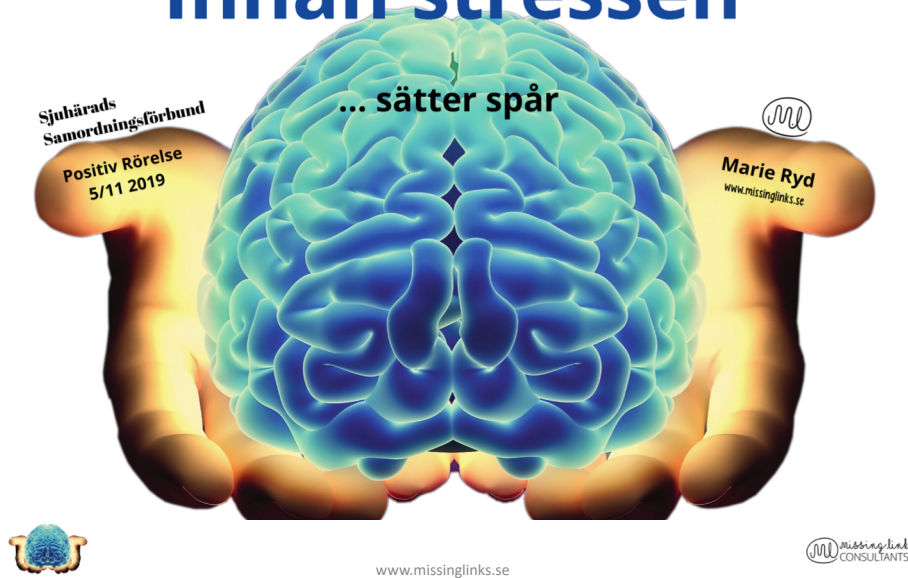
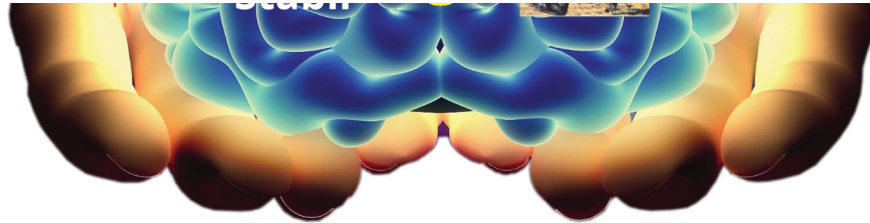


# Innan stressen

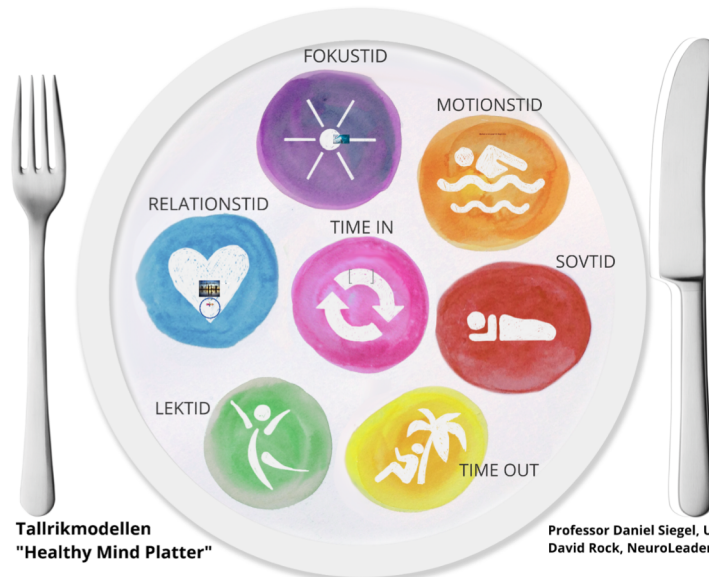




# Kan jag skulptera min hjärna ... till hållbarhet & resiliens?



[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)



[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)

 missing links  
CONSULTANTS

# SOV

**Den sovande hjärnan är aktiv!**  
Sömnbrist - en kraftig stressor  
Känsloreglering och städ tid  
Djupsömn är den fysiska reparationens tid  
Dröm/REM sömnen är den psykiska reparationens tid  
Minnen befästs - inlärningsförmåga  
Kreativitet  
Impulskontroll  
Sömnbrist hot mot folkhälsan



**Reflektion: Hur ser mina sömnvanor ut?  
Vad vill jag förändra?**



[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)



**Motion är kopplat till Kognition**

- impulskontroll
- stresshantering
- planeringsförmåga
- reaktionsförmåga
- arbetsminne
- motverkar depression *slaggämnen bryts ner*

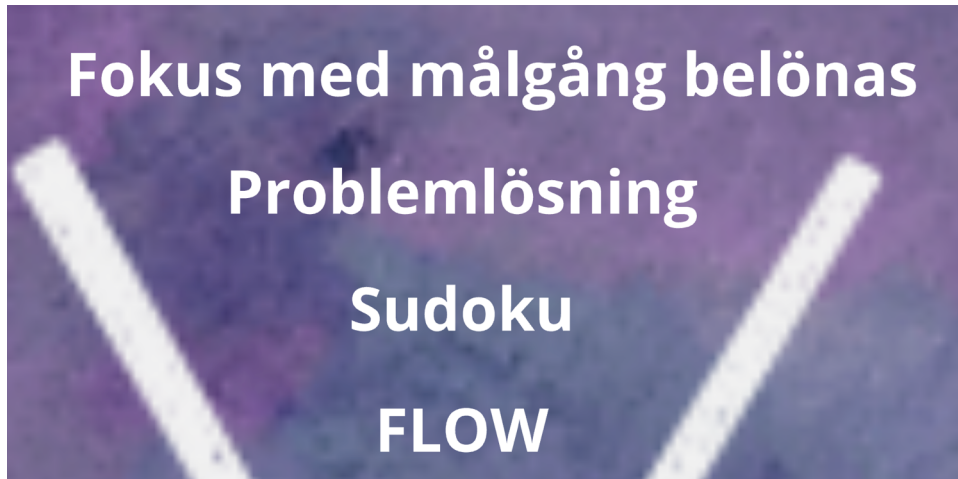
**Reflektion:  
Är det möjligt att införa?**

**60-90 sek/halvtimme  
Tvättmaskinen**



[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)





[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)

 missing links  
CONSULTANTS



[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)

 missing links  
CONSULTANTS





1  
**Platter"**

**Profe  
Davic**



[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)



[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)



# Den Sociala hjärnan

Utfrysning

Social stress

Spegelneuron  
Hur?

Mentalisering  
Varför?

Empati  
Medkänsla



[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)



HJÄRNANS HOT RESPONS

HJÄRNANS BELÖNNINGS RESPONS

# SCARF

Status

Förutsägbarhet  
"Certainty"

Självständighet  
Autonomi

Relationer

Rättvisa  
"Fairplay"



[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)



Google

Struktur

Tillit  
tolerans  
öppenhet  
entydighet

Kollektiv intelligens


Meningsfullt

Gör skillnad

## Psykologisk trygghet

Amy Edmondson, professor Harvard Business School

- När jag litar på att ingen förlöjligar eller förminskar mig!
- När alla pratar lika mycket
- Aktivt nyfiket lyssnande
- Social känslighet - EQ
- Man känner varann

# TIME IN

Mindfulness

Neurohacking

Uppmärksamhetsträning

# Mindfulness

Med mental träning möblerar du ditt hus!  
Med mindfulness städar du rent hus!

*Igor Ardoris*

Meta-analys av hjärnforskningen:

- Självkänsla/självkänedom → resiliens
- Förbättrad uppmärksamhetskontroll
- Tränar känstoreglering amygdala ↓  
insula ↑
- Tränar nätverksbyte



[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)



## Innan stressen

... sätter spår

Självkänsla  
Självkänning  
Positiv rörelse  
5/11 2019

Social  
Nätverk  
Formbar  
Stabil

Marie Ryd  
[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)

Kan jag skulptera min hjärna  
... till hållbarhet & resiliens? **TACK!**



Tallrikmodellen  
"Healthy Mind Platter"

Professor Daniel Siegel, UCLA  
David Rock, NeuroLeadership Institute

[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)  
[marie.ryd@missinglinks.se](mailto:marie.ryd@missinglinks.se)



## Tack!

[marie.ryd@missinglinks.se](mailto:marie.ryd@missinglinks.se) direkt: 0708 67 48 70

### Litteraturtips:

- Social - why we are wired to connect - Matthew Lieberman
- Hjärnan på jobbet - David Rock, förord Marie Ryd
- Tänka snabbt och långsamt - Daniel Kahneman
- Self-leadership - Bryant & Kazan
- Drivkraft - Daniel Pink
- Alone together - Sherry Turtle

### Vill du ta detta vidare?

Vi erbjuder skräddarsydda föreläsningsserier, workshops, utbildningar och retreats. För en bestående förändring hos ledare och medarbetare rekommenderar vi vårt utvecklingsprogram MindVIEW som bygger på neurovetenskaplig forskning och evidensbaserade metoder. Kontakta oss för mer information.



[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se)

 missing links  
CONSULTANTS