

GABRIELLA WEJLID

HJÄRNAN PÅ JOBDET

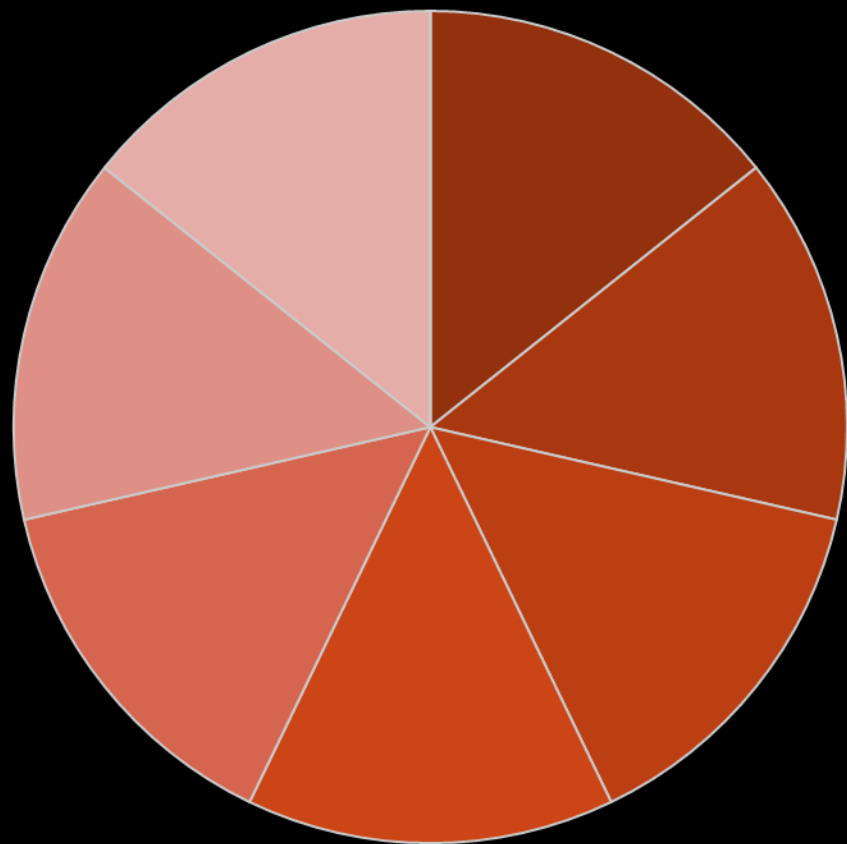


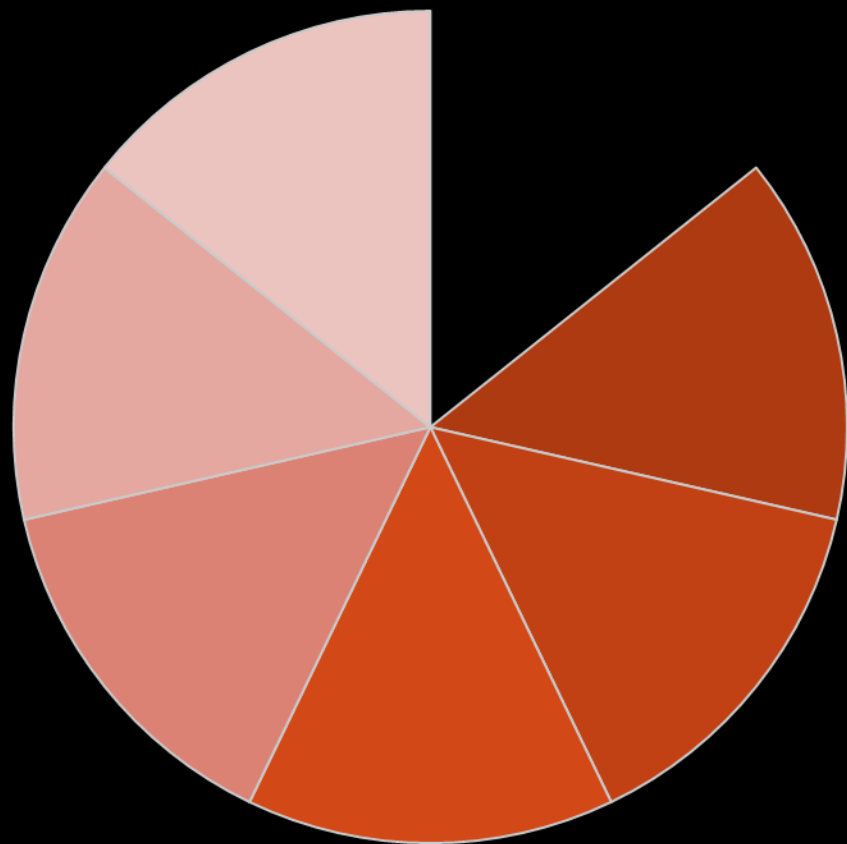


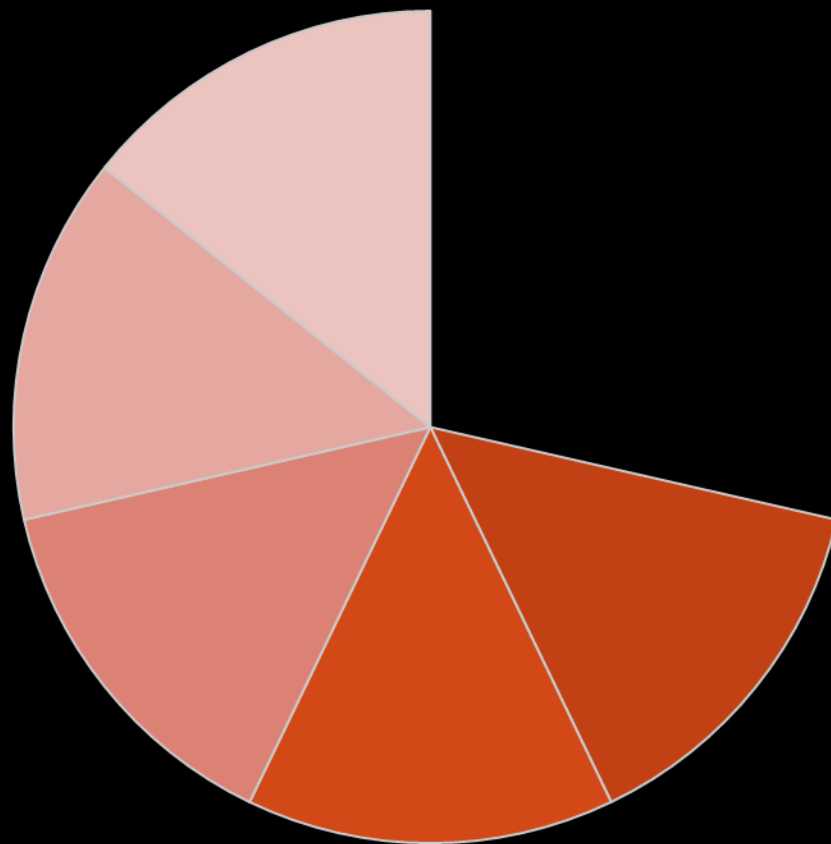
ARBETSMINNET

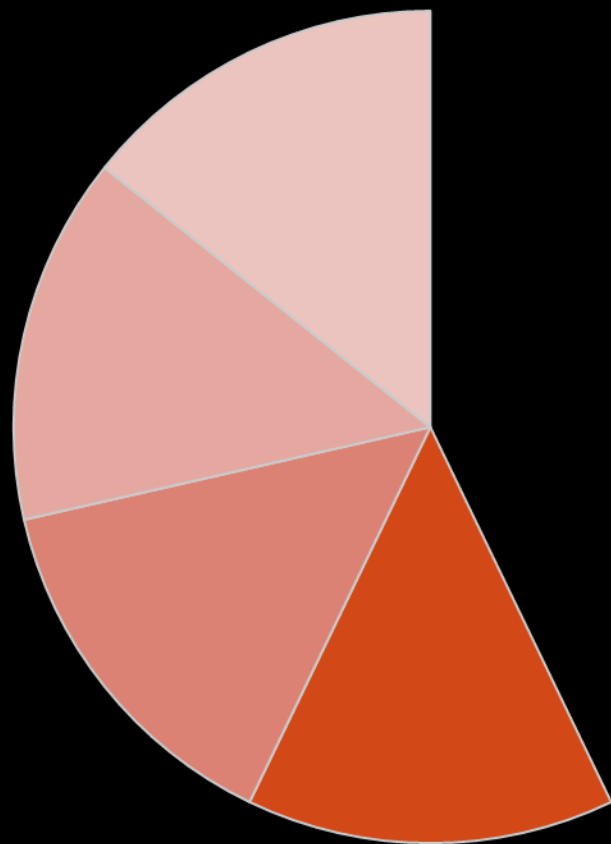


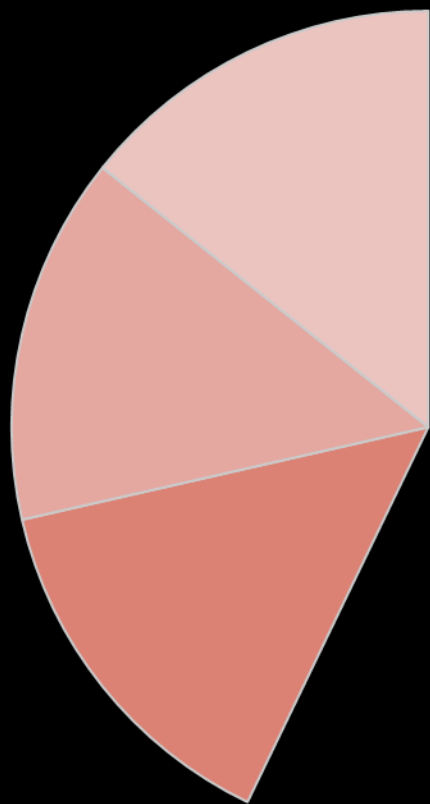
7

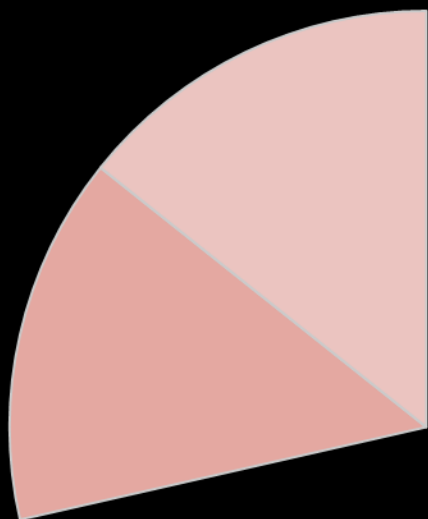












AVLASTA ARBETSMINNET



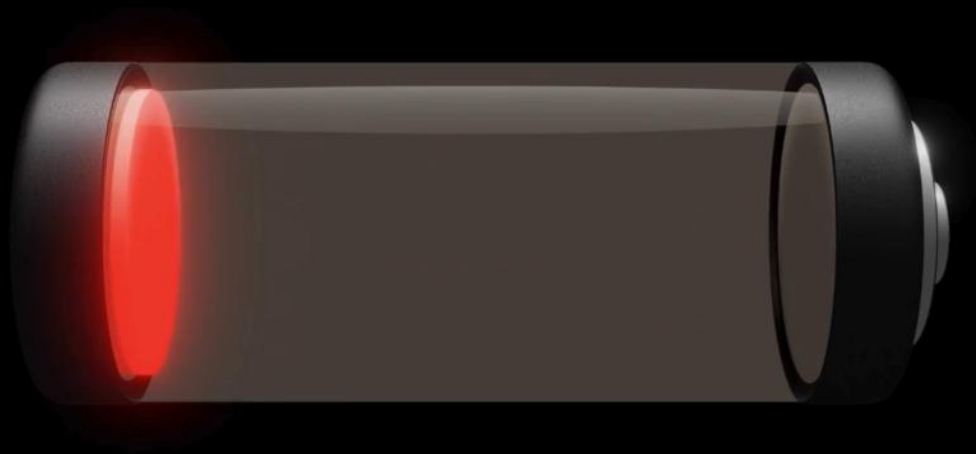
AVLASTA ARBETSMINNET



- Skriv ner istället för att hålla i huvudet
- Stäng ute ljud om möjligt
- "Monotaska" istället för multitaska
- Ta micropauser under dagen
- Få riktig återhämtning

PASSIV ÅTERHÄMTNING





AKTIV ÅTERHÄMTNING



AKTIV ÅTERHÄMTNING

- Motsats till det man återhämtar sig ifrån
- Frivilligt, utan känsla av prestation
- Något som är kul och skapar minnen





Default Mode Network

DOPAMIN





Boka tid

Dela upp

KORTISOL





OXYTOCIN



SEROTONIN





INRE MOTIVATION

*“Nu ska jag
belöna mig själv
med att ringa ett
säljsamtal!”*



Kompetens & Självbestämmande



Gemenskap, tillhörighet & feedback

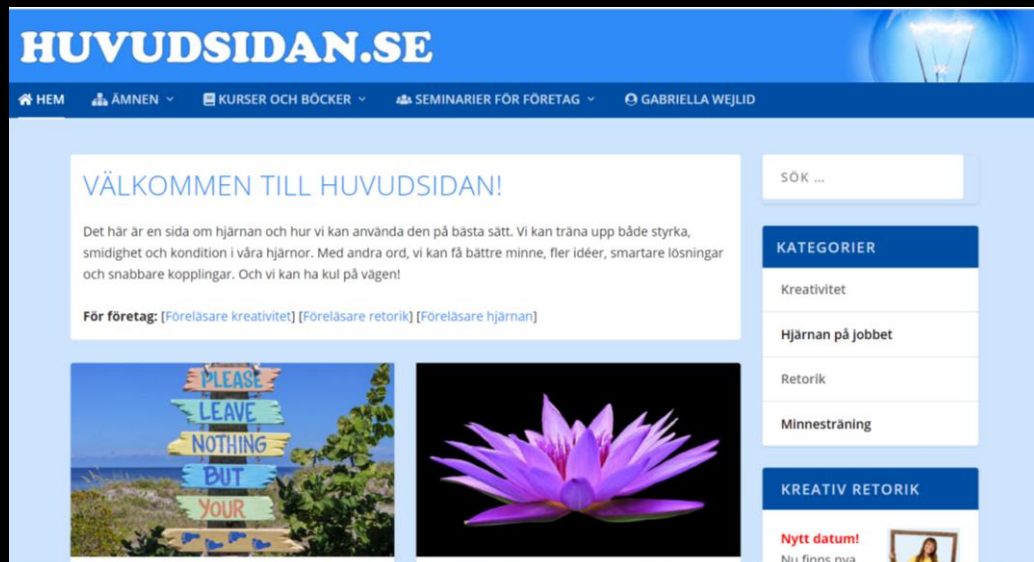


Utveckling, utmaning & kreativitet



Återhämtning & Pauser

Gabriella Wejlid



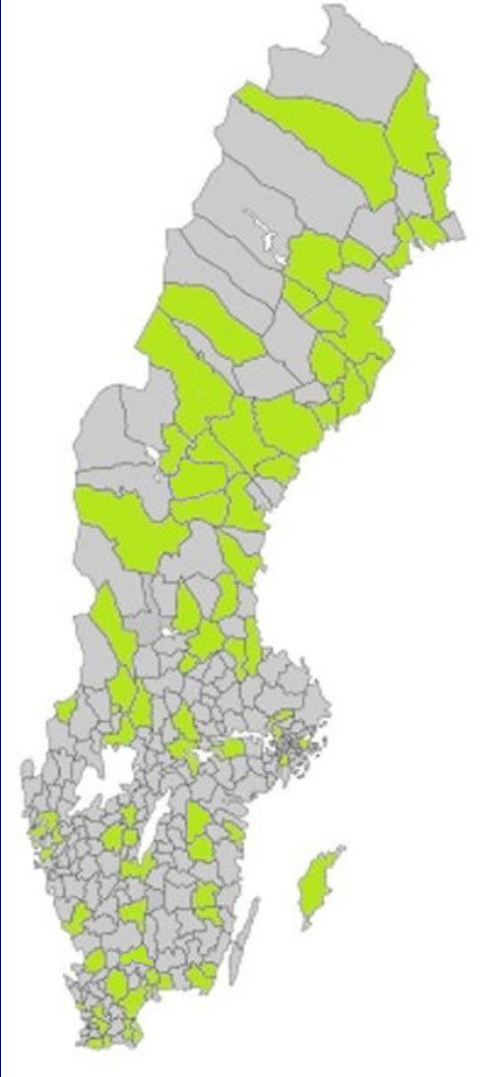
www.huvudsidan.se



Gabriella Wejlid



Gabriellawejlid

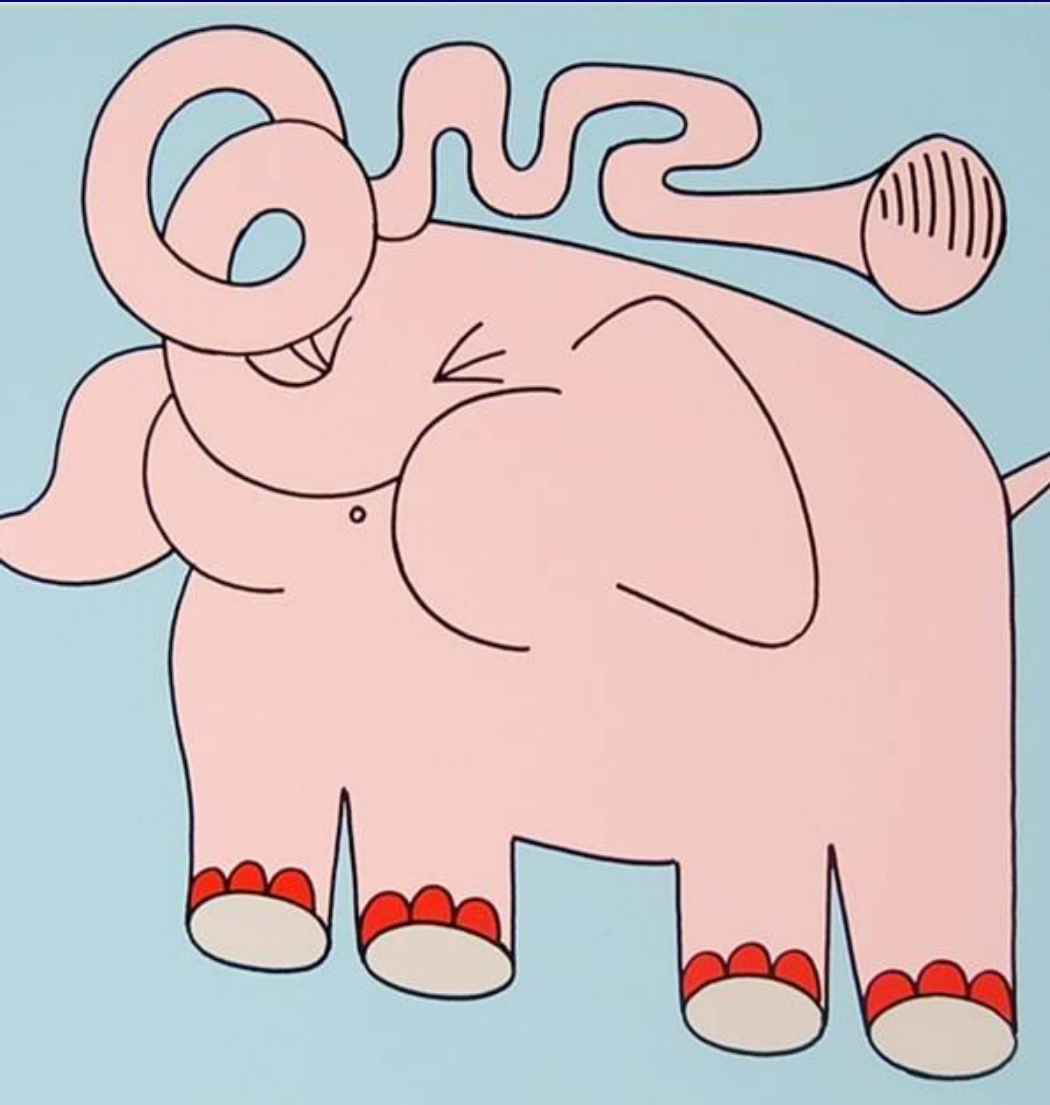


”Ingen ska Missa Ersättning”

Kostnadsfritt stöd till kommuner & regioner

Se över rutiner & processer

Arbetsmöte – Åtgärdslista



Nu e´re slut...