

GABRIELLA WEJLID

# HJÄRNAN PÅ JOBDET

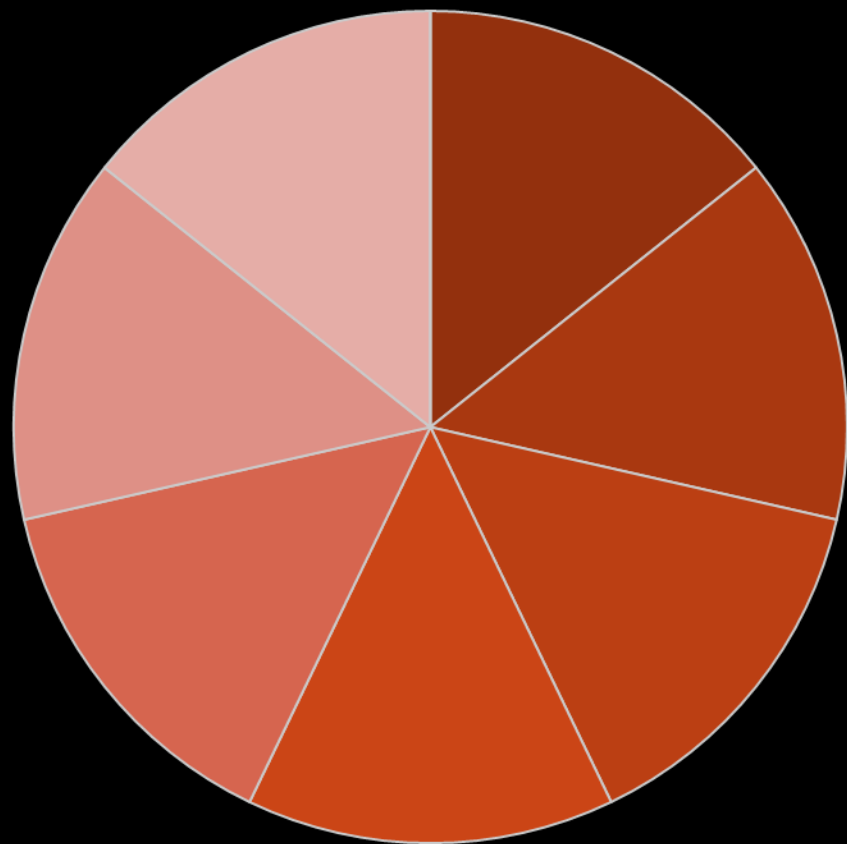


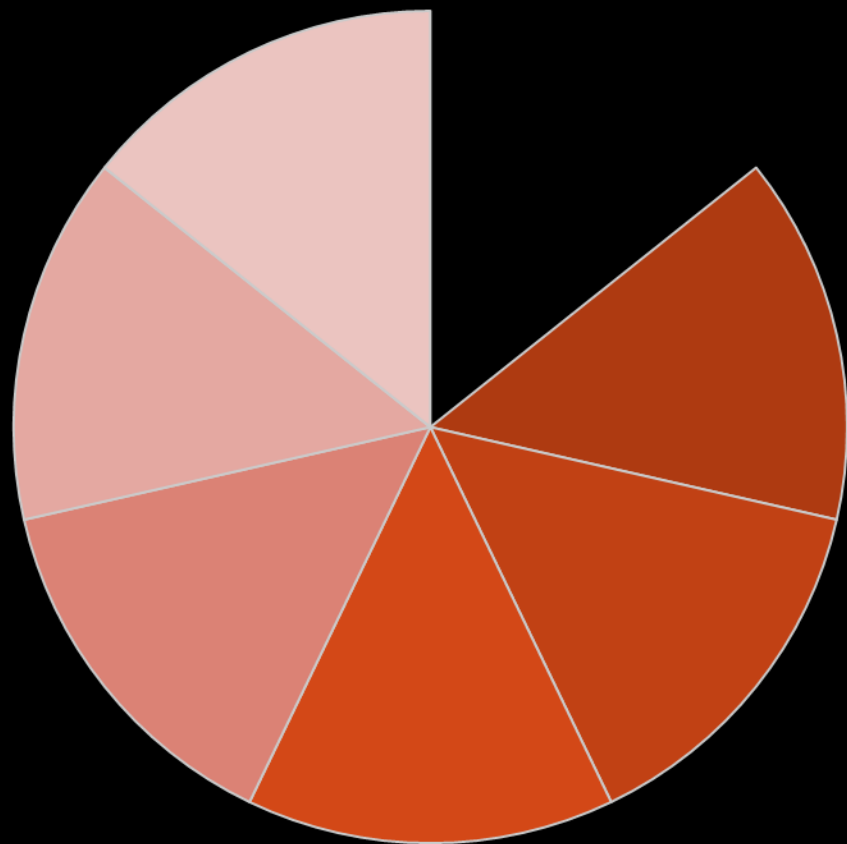


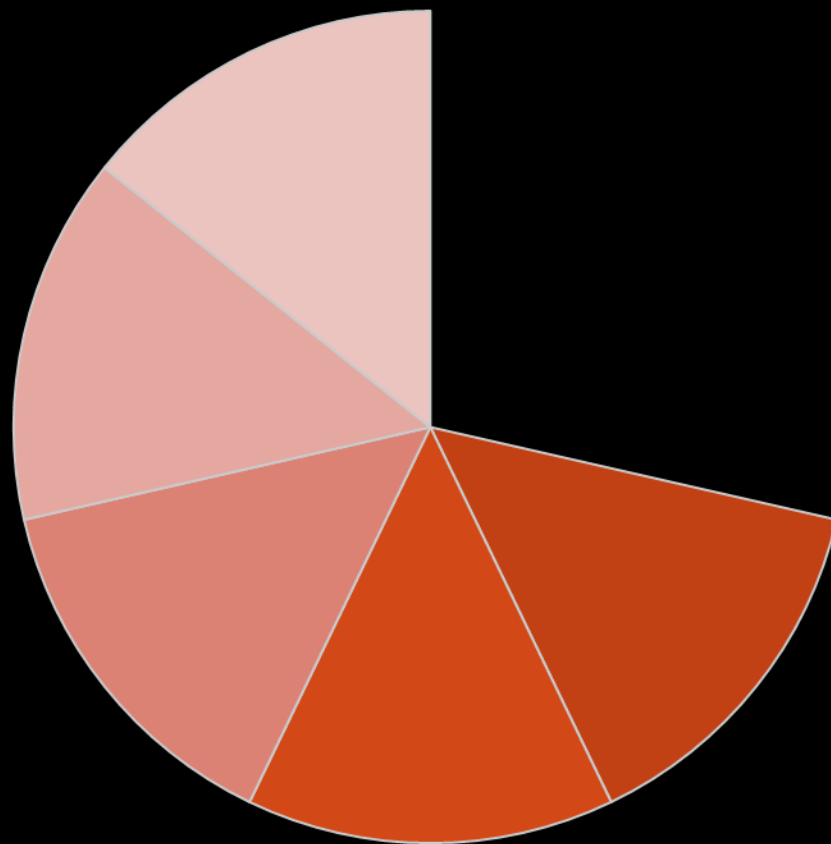
# ARBETSMINNET

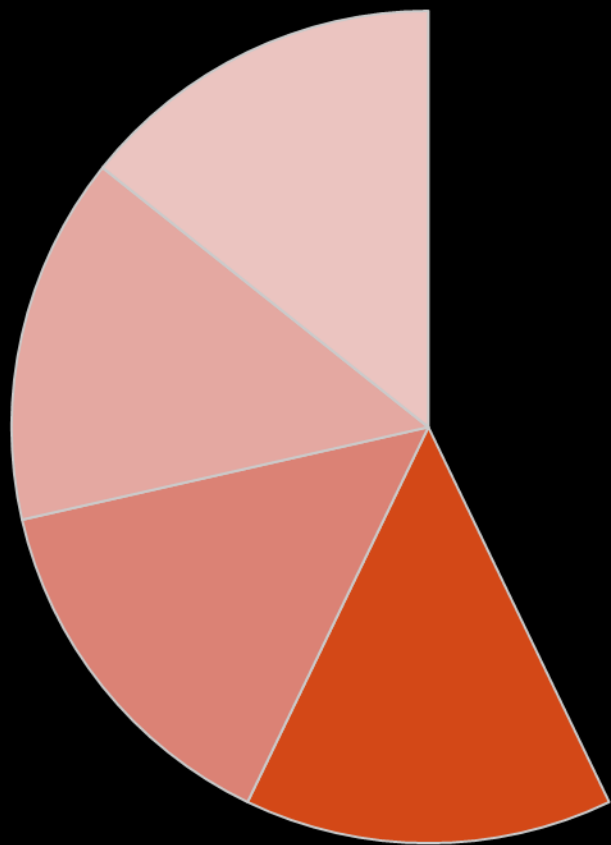


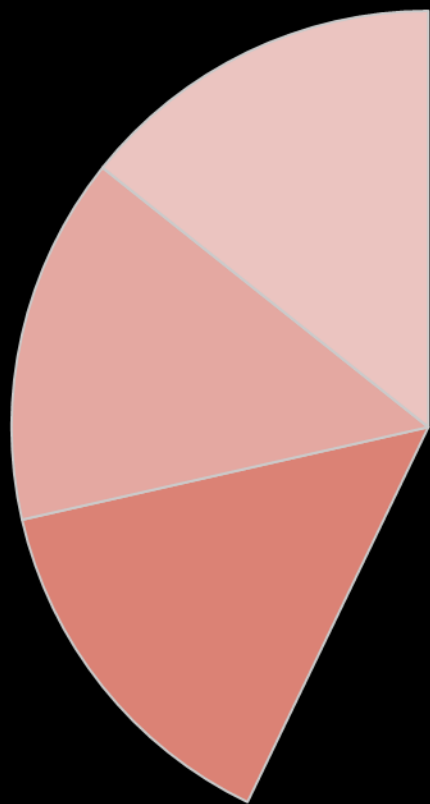
7

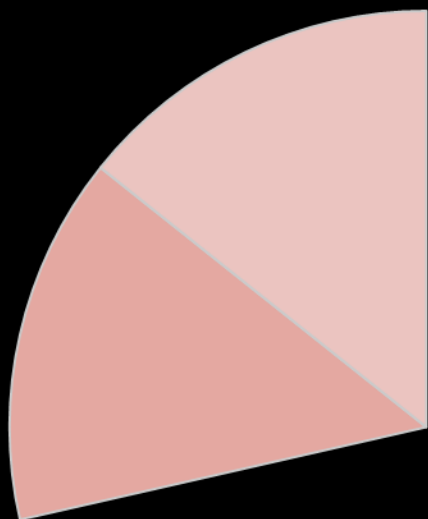














# AVLASTA ARBETSMINNET



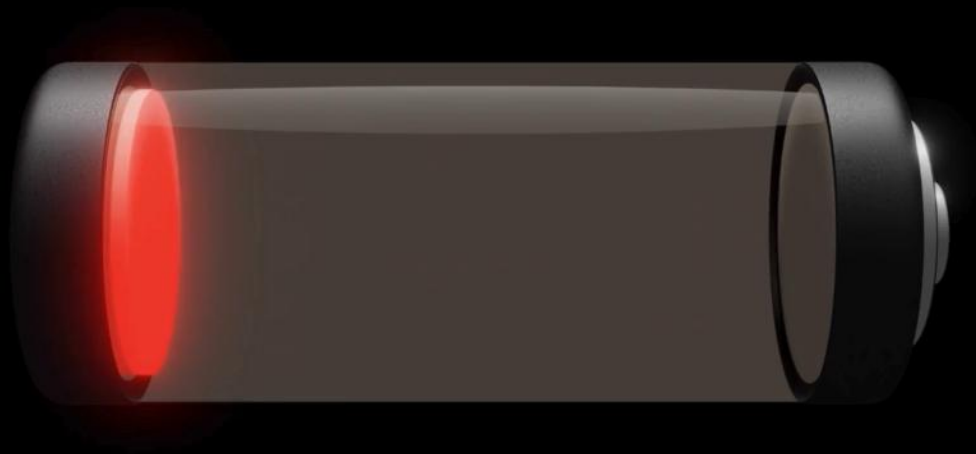
# AVLASTA ARBETSMINNET



- 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

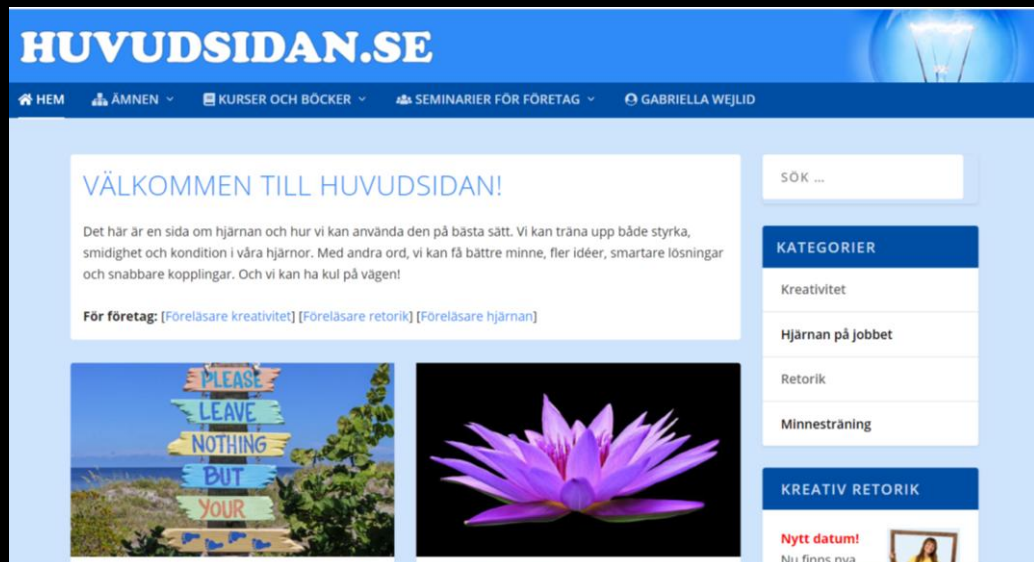


Utveckling, utmaning & kreativitet



Återhämtning & Pauser

# Gabriella Wejlid



www.huvudsidan.se

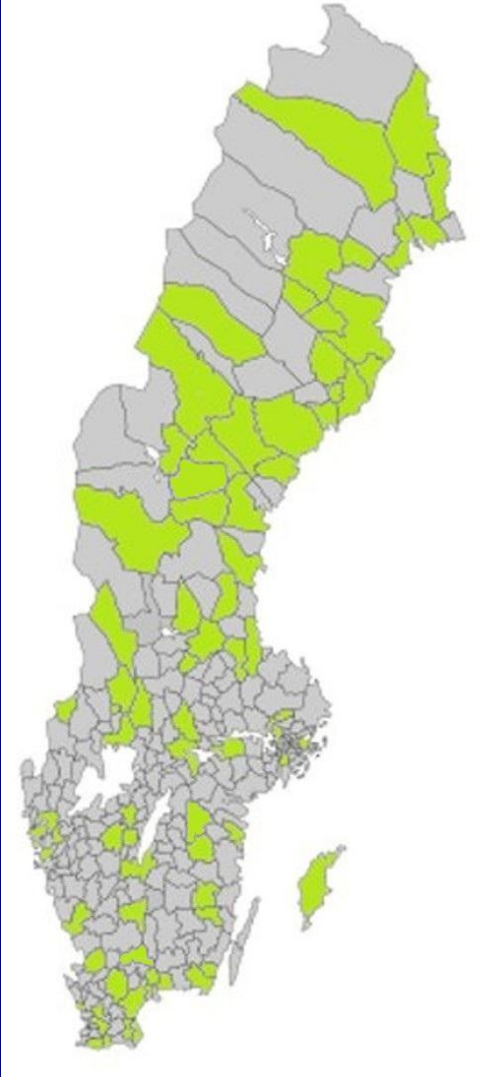


Gabriella Wejlid



Gabriellawejlid



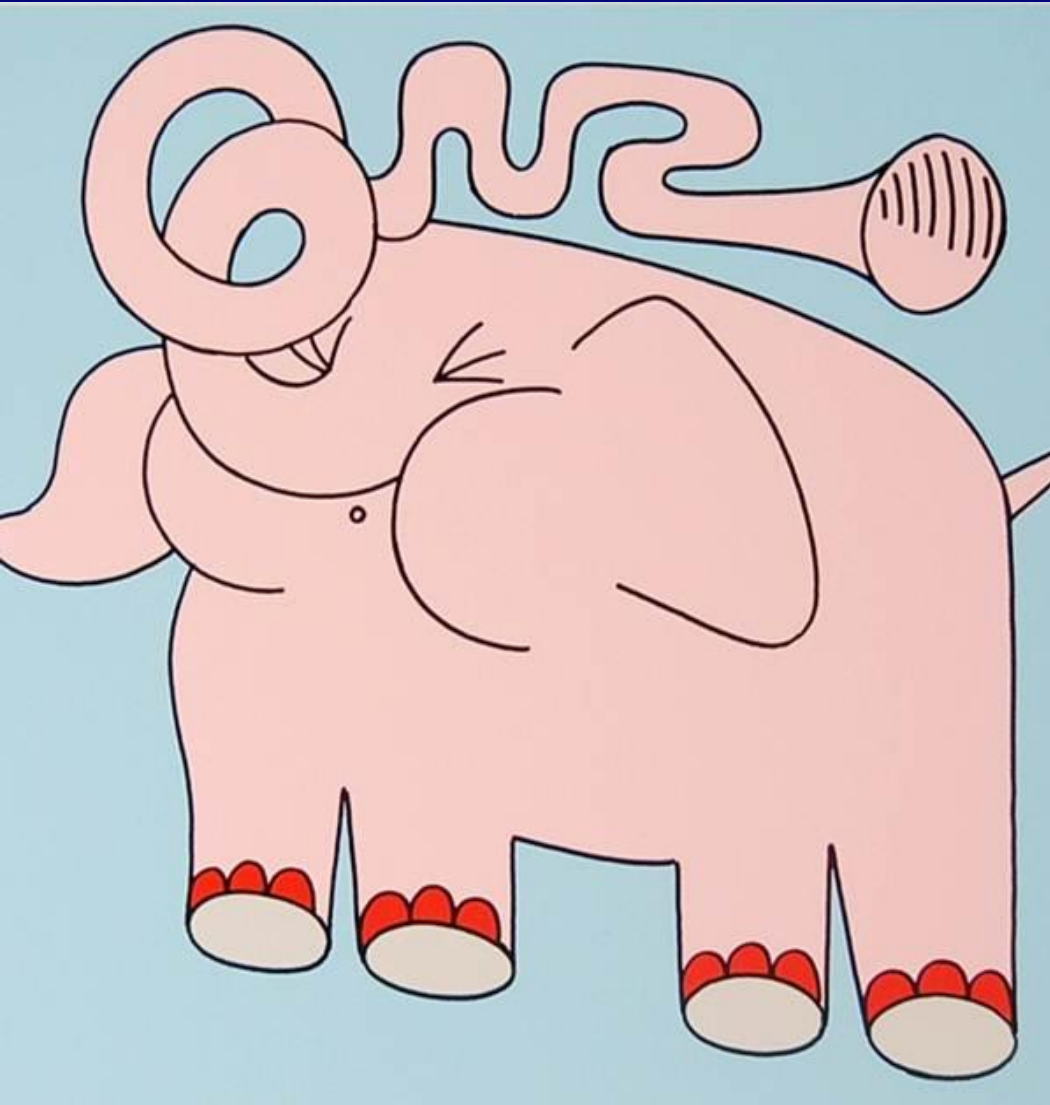


**”Ingen ska Missa Ersättning”**

**Kostnadsfritt stöd till kommuner & regioner**

**Se över rutiner & processer**

**Arbetsmöte – Åtgärdslista**



**Nu e´re slut...**