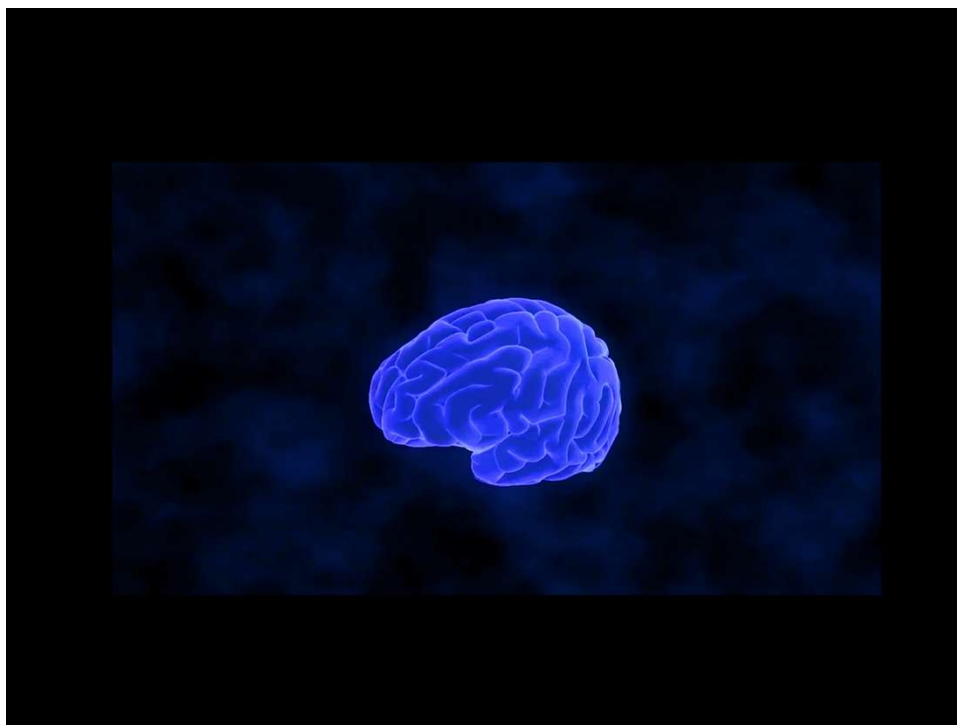




1



2

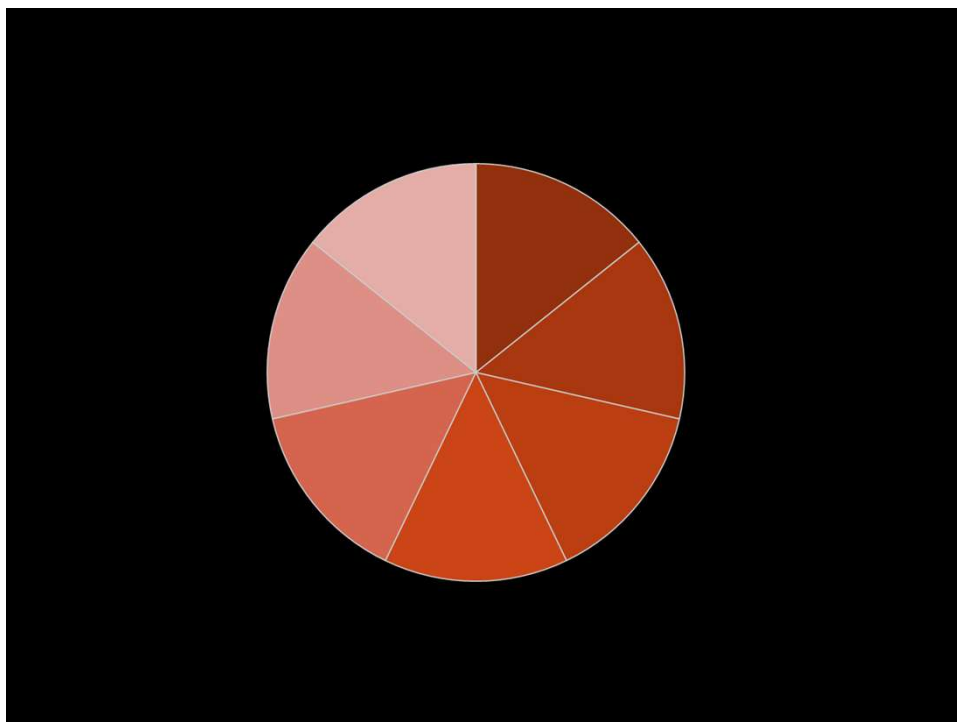
ARBETSMINNET



3

7

4



5

AVLASTA ARBETSMINNET



6

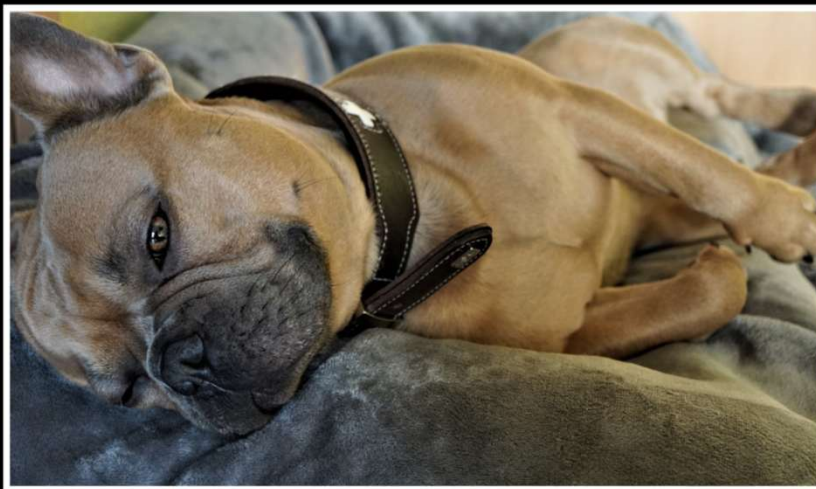
AVLASTA ARBETSMINNET



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

7

PASSIV ÅTERHÄMTNING



8



9



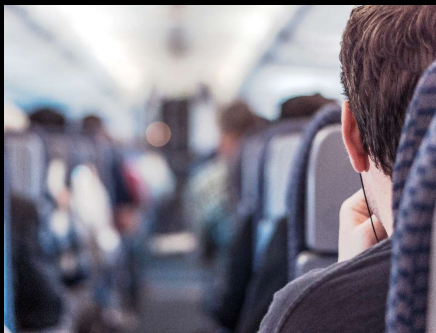
10

AKTIV ÅTERHÄMTNING

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



11



12

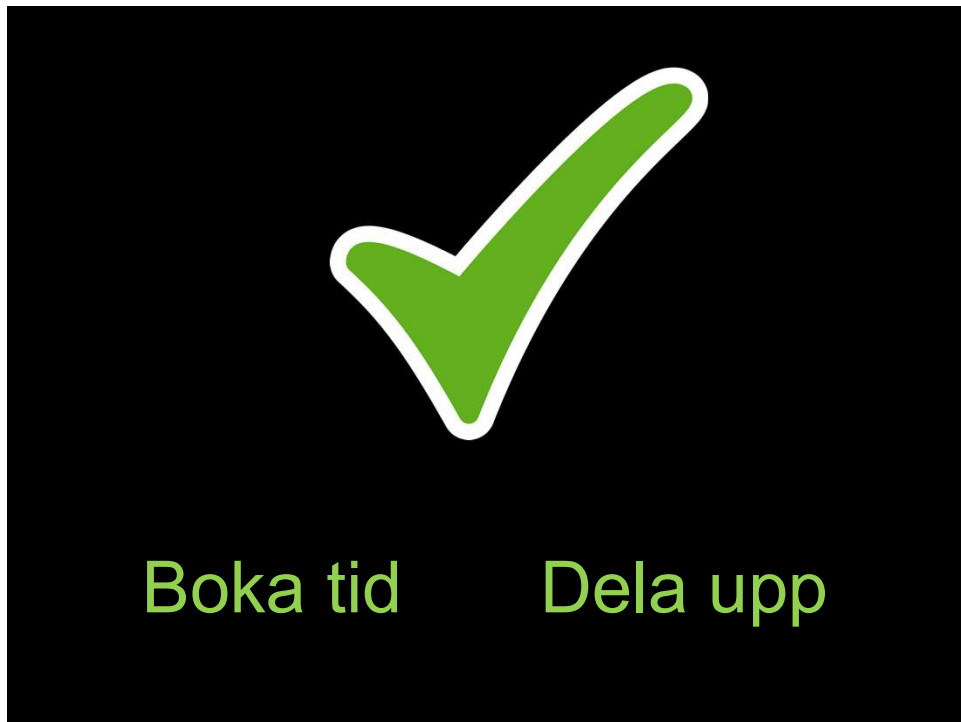
Default Mode Network

13

DOPAMIN



14



15



16



17

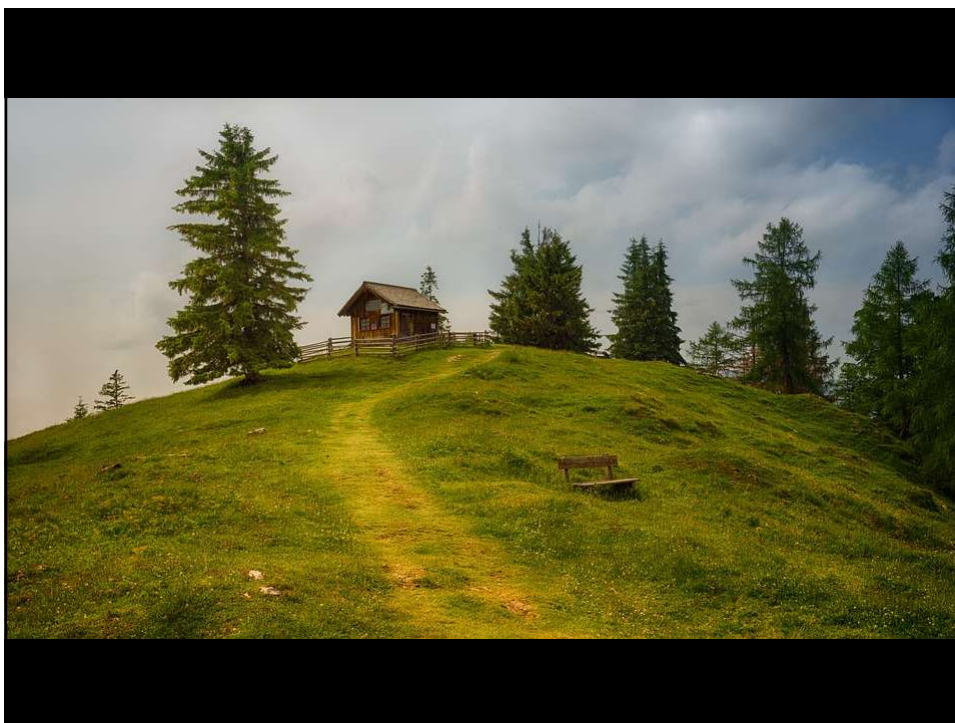


18

SEROTONIN



19



20

INRE MOTIVATION

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

21



Kompetens & Självbestämmande



Gemenskap, tillhörighet & feedback



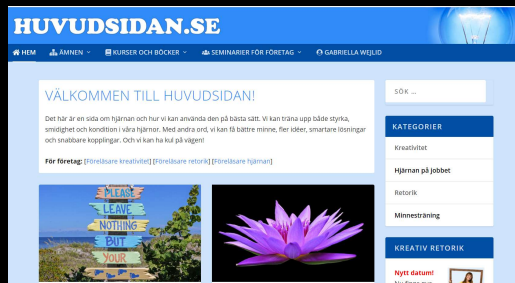
Utveckling, utmaning & kreativitet



Återhämtning & Pauser

22

Gabriella Wejlid



www.huvudsidan.se



Gabriella Wejlid



Gabriellawejlid