

GABRIELLA WEJLID

**HJÄRNAN PÅ  
JOBDET**

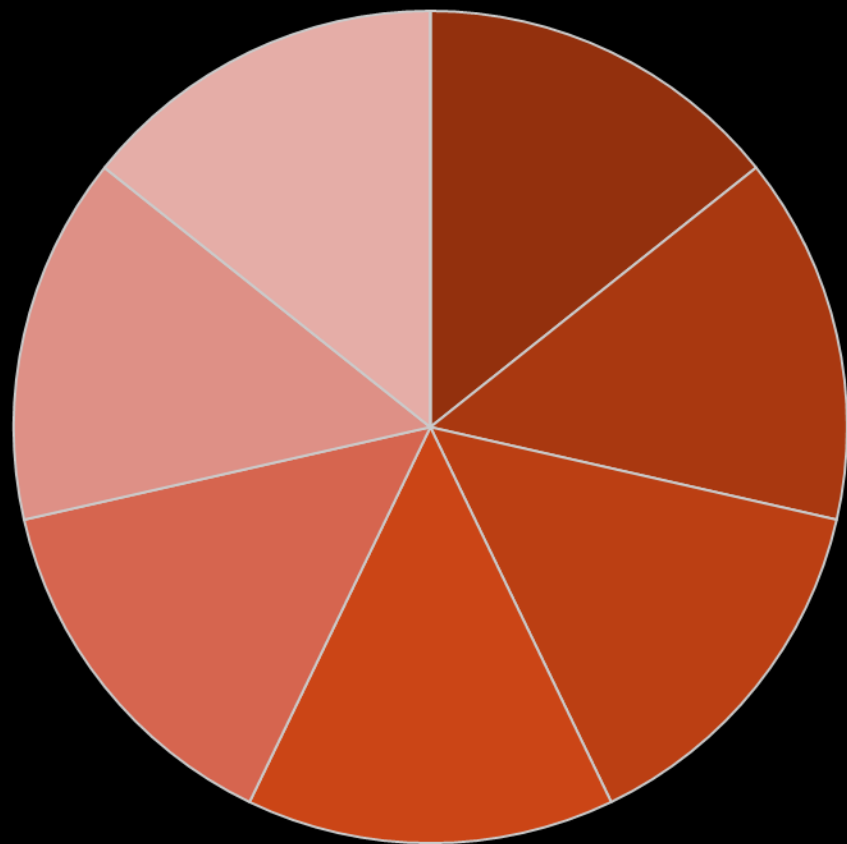


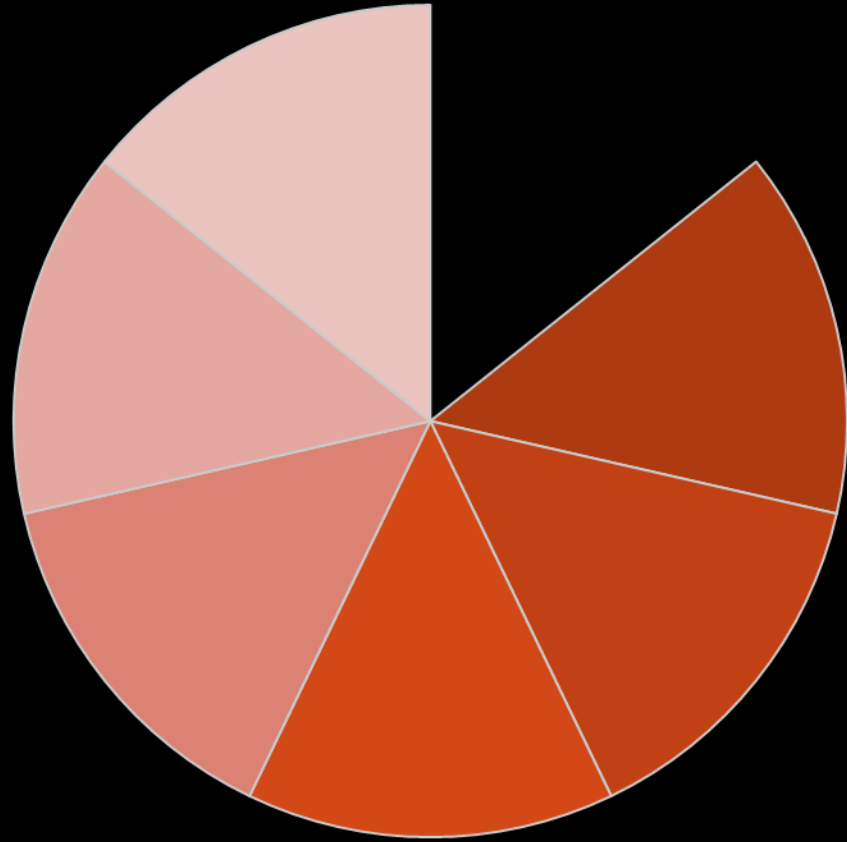


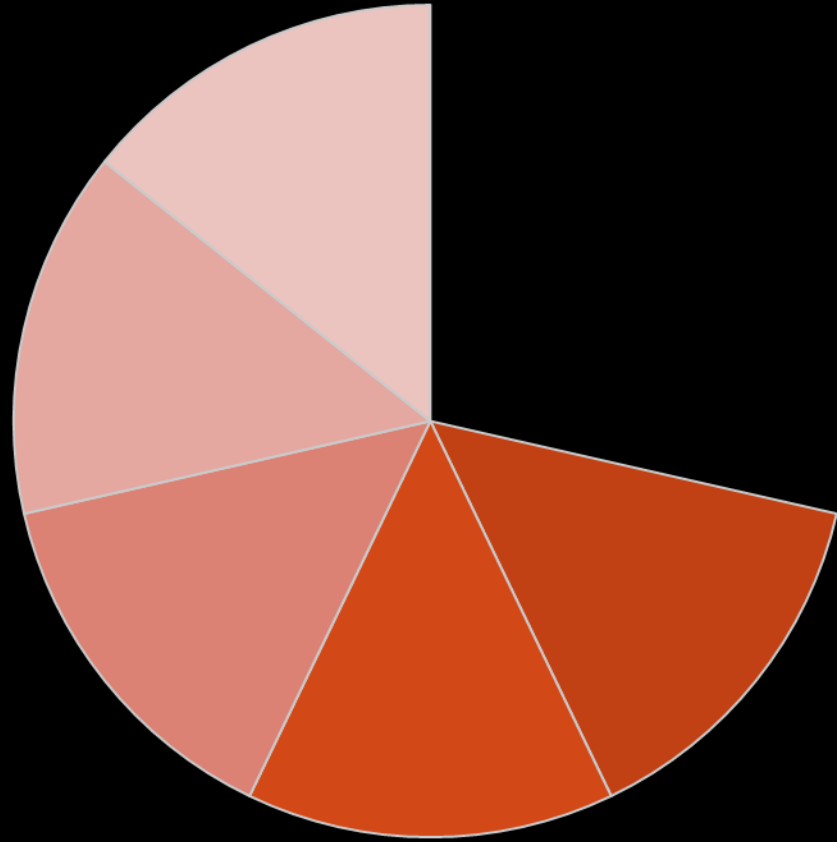
# ARBETSMINNET

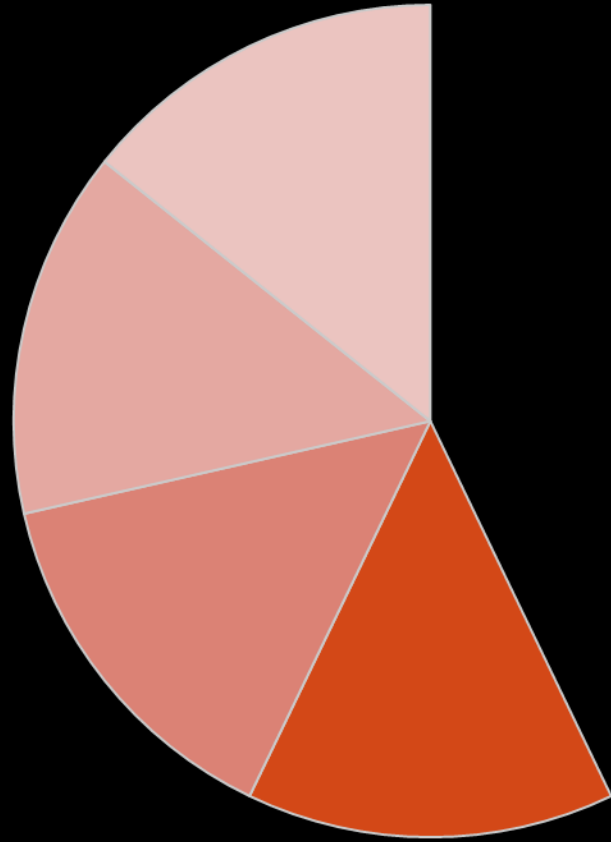


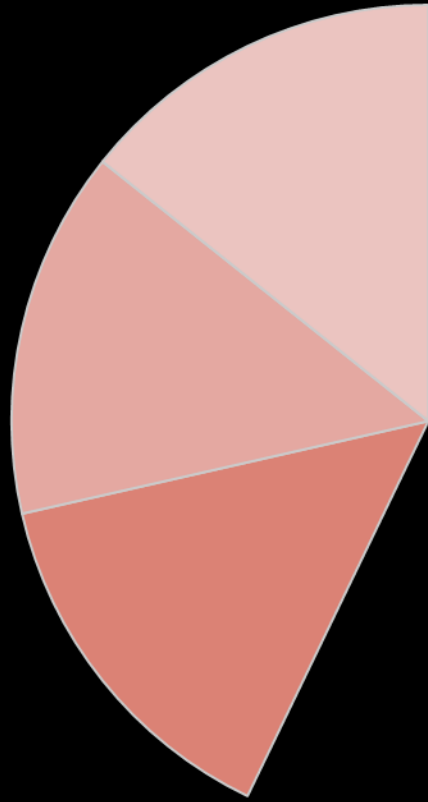
7

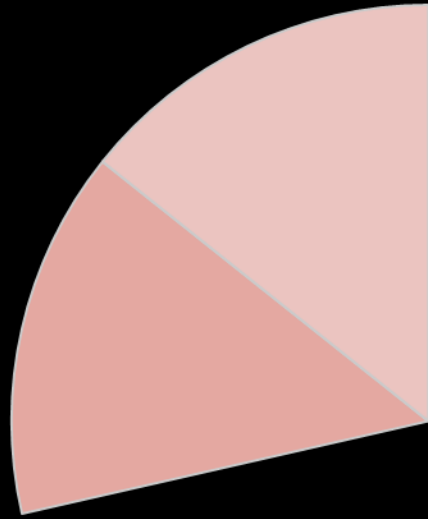














# AVLASTA ARBETSMINNET



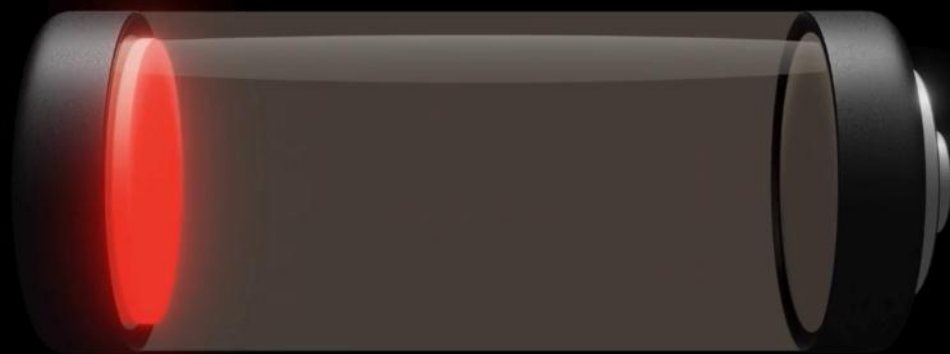
# AVLASTA ARBETSMINNET



- 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

**HUVUDSIDAN.SE**

HEM | ÄMNEN | KURSER OCH BÖCKER | SEMINARIER FÖR FÖRETAG | GABRIELLA WEJLID

**VÄLKOMMEN TILL HUVUDSIDAN!**

Det här är en sida om hjärnan och hur vi kan använda den på bästa sätt. Vi kan träna upp både styrka, smidighet och kondition i våra hjärnor. Med andra ord, vi kan få bättre minne, fler idéer, smartare lösningar och snabbare kopplingar. Och vi kan ha kul på vägen!

För företag: [Föreläsare kreativitet] [Föreläsare retorik] [Föreläsare hjärnan]


SÖK ...

**KATEGORIER**

- Kreativitet
- Hjärnan på jobbet
- Retorik
- Minnesträning

**KREATIV RETORIK**

**Nytt datum!**  
Nu finns nya



Gabriella Wejlid



**KONSTEN  
ATT FÅ  
HJÄRNAN  
ATT GÖRA SOM DU VILL**

MOTIVATION - VANOR  
KREATIVITET - FOKUS - LUGN



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

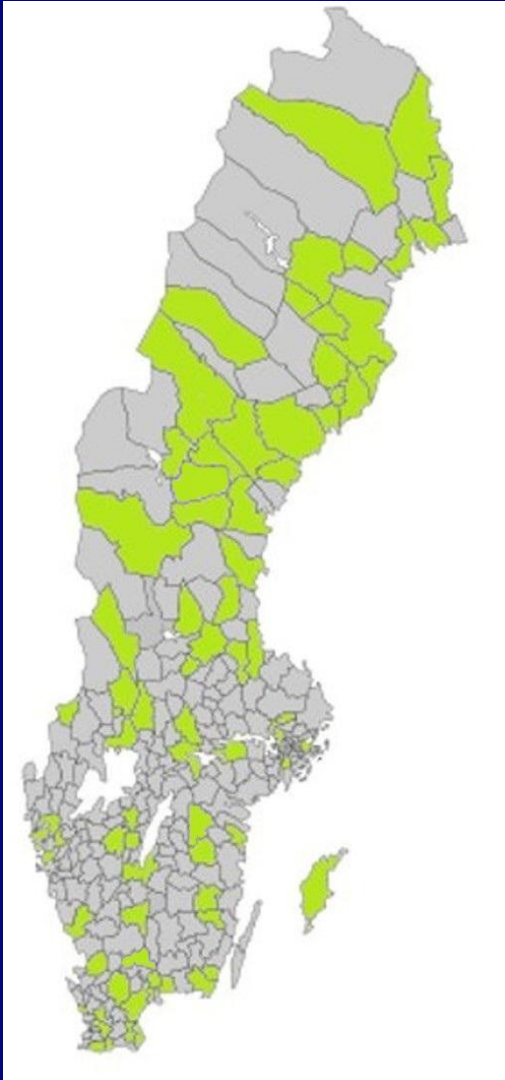


Gabriella Wejlid



Gabriellawejlid



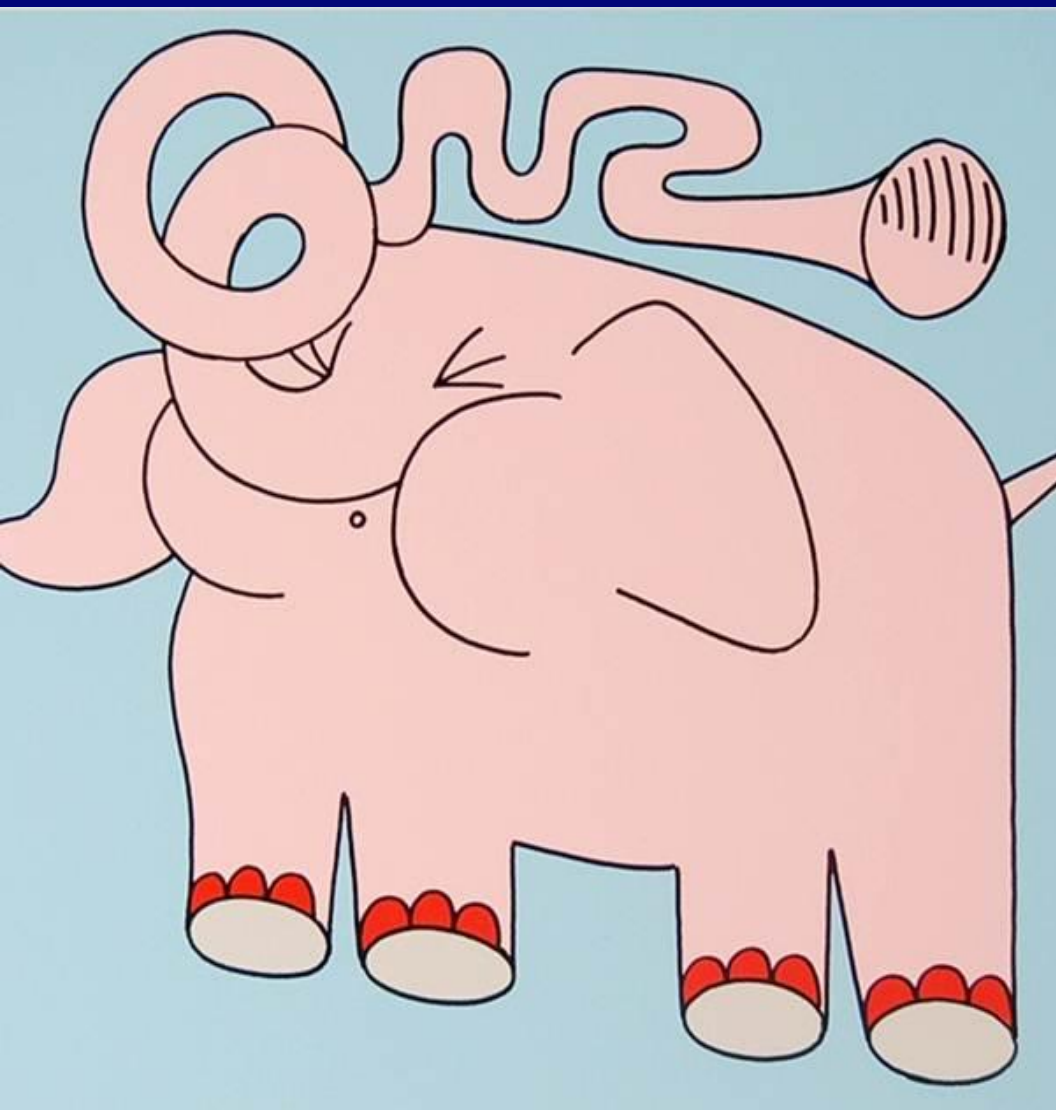


**”Ingen ska Missa Ersättning”**

**Kostnadsfritt stöd till kommuner & regioner**

**Se över rutiner & processer**

**Arbetsmöte – Åtgärdslista**



**Nu e´re slut...**