



1

---

---

---

---

---

---

---

---



2

---

---

---

---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

---

---

---

# SOV

**Den sovande hjärnan är aktiv!**  
Sömnbrist - en kraftig stressor  
Känsloreglering och städttid  
Djupsömn är den fysiska reparationens tid  
Dröm/REM sömnen är den psykiska reparationens tid  
Minnen befästs  
Kreativ kognition

**Sömnbrist:**  
1. hjärnans hälsa och minne  
2. ämnesomsättningen  
3. immunförsvaret

**Workout: Mina sömnvanor**  
• Nuläge  
• Önskat läge

www.missingslinks.se

4

---

---

---

---

---

---

---

---

## Motion är kopplat till Kognition

- impuls kontroll
- stresshantering
- planeringsförmåga
- reaktionsförmåga
- arbetsminne
- motverkar depression *slaggämnen bryts ner*

**60-90 sek/halvtimme**  
**Tvättmaskinen**

www.missingslinks.se

5

---

---

---

---

---

---

---

---



## MOTIONSTID Jobbet

- Vad kan jag göra själv för att nå Önskat läge?
- Hur kan vi uppmuntra varandra till att använda "Tvättmaskinen" i vår fysiska och digitala arbetsmiljö?

6

---

---

---

---

---

---

---

---





## FOKUSTID Jobbet

- Nuläge:
- Önskat läge:
- Vad kan jag göra själv för att underlätta för Fokus och Flow att infinna sig?
- Hur kan vi stödja varandra för att underlätta Fokus och Flow?

---

---

---

---

---

---

---

10



## FOKUSTID Privat

- Nuläge:
- Önskat läge:
- Vad kan jag göra själv för att underlätta för Fokus och Flow i det jag gör hemma?
- Kan andra i min omgivning hjälpa mig?

---

---

---

---

---

---

---

11



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



12

---

---

---

---

---

---

---



## TIME OUT Jobbet

- När under arbetsdagen bör jag ta Time out?
- Hitta tillfällen när vi på gruppnivå faktiskt borde släppa fokus?

---

---

---

---

---

---

---

---

13



## TIME OUT Privat

- När får jag mina bästa tankar och idéer?
- Kan du avsätta "blank tid" varje vecka– där det inte finns krav på görande/prestation? Ge exempel?

---

---

---

---

---

---

---

---

14



---

---

---

---

---

---

---

---

15



## LEKTID Jobbet

- Hur kan jag själv tillgodose behovet av glädje och lekfullhet under en arbetsdag?
- Hur kan vi uppmuntra varandra till mer glädje och lekfullhet tillsammans?

---

---

---

---

---

---

---

16



## LEKTID Privat

- Vad hindrar mig från att nå Önskat läge av lekfullhet och ha kul?
- Vilka åtgärder ska jag vidta för att få bort/komma runt hindren?

---

---

---

---

---

---

---

17



Miljö- och  
Kvalitet

18

---

---

---

---

---

---

---



www.missingslinks.se



19

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



www.missingslinks.se



20

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RELATIONSTID Jobbet

- Hur kan jag själv bidra till mitt önskade läge?
- Hur kan jag hjälpa andra till känslan av den viktiga grupptryggheten?
- Vad kan vi tillsammans göra för att skapa "Psykologisk trygghet" i vår arbetsmiljö?

21

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Välmåendets fyra grundpelare:**

- Resiliens → Hur snabbt du återhämtar dig från ett bakslag
- Positiv grundsyn
- Uppmärksamhet
- Generositet

Fyra träningsbara/plastiska egenskaper!

**"Well-being is a skill!"**  
Richard Davidson

22

---

---

---

---

---

---

---

---

**TIME IN**

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

Igor Ardoris

**Neurohacking**

Work-out:

- Nuläge
- Önskat läge

Uppmärksamhetsträning

23

---

---

---

---

---

---

---

---



**TIME IN**

- Nuläge?
- Hur och när vill jag använda mig av min medfödda förmåga till stressreglering?

24

---

---

---

---

---

---

---

---





### Fördjupningsmaterial

**Boktips:**

- Orädda organisationer (om psykologisk trygghet), Amy Edmondson
- Hjärnans emotionella liv : om hur unika mönster i hjärnan påverkar dina tankar, känslor och upplevelser - och om hur du kan förändra dem, Richard J Davidson, Sharon Begley
- Social – why we are wired to connect, Matthew Lieberman
- Hjärnan på jobbet, Dr David Rock med förord av Marie Ryd
- Tänka snabbt och långsamt, Daniel Kahneman
- Sök inom dig själv : den oväntade vägen till framgång lycka (och fred på jorden), (om Googles medarbetarprogram), Chade-Meng Tan

**Några föredrag:**

Om psykologisk trygghet [https://www.youtube.com/watch?v=NPKYwc\\_MICs](https://www.youtube.com/watch?v=NPKYwc_MICs)

Om neurohacking <https://www.youtube.com/watch?v=RBg2i7ZsXgk>

Om four constituents of well-being <https://www.youtube.com/watch?v=HeBpsiFOITI>



Har du frågor så hör gärna av dig till [marie.ryd@missinglinks.se](mailto:marie.ryd@missinglinks.se)

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



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---