



Anneli Ekström Godman

Mental Ergonomi

Verksamheten drivs i Rindö Re AB, 556772-3415

Neuroledarskap och mental ergonomi

2 dagar, 12 timmar, 18 + 25 april 2012 kl 9-16

S Catalinagränd 19A, Hägernäs Strand, Täby

4 000 kr (normalpris 7 000 kr)

Målgrupp: chefer, ledare, ledarskapskonsulter, coacher

Syftet är att deltagarna ska få kunskap om den neurologiska bakgrunden till förhållnings- och reaktionssätt kopplade till prestation, stress, samarbete och förändring och åtgärder som leder till bättre resultat för individ och företag.

Sammanfattning:

Neuroledarskap ger kunskap med relevans för hur människor tänker, känner, utvecklas och presterar. Mental ergonomi är åtgärder i åtgärder i vardagen.

Fokus ligger på fyra viktiga områden där modern hjärnforskning strålar samman med ledarskapsutveckling:

1. Beslutsfattande och problemlösning
2. Känslomässig reglering - att behålla lugnet under press
3. Samarbetsförmåga
4. Vårt förhållande till förändring

Ur innehållet:

Allmänt om hjärnan

Hjärnan är fantastisk! Men också lite lat och oberäknelig. Det är bra att känna dess möjligheter och brister för att ge den bästa möjliga förutsättningar. Här kommer vi att titta på vad som händer i hjärnan vid förändring, stress och långvarigt energiuttag. Och hur kan vi styrketräna hjärnan - bygga om, träna upp och stärka de neurala nätverken så att vi ökar kapaciteten, minskar stressreaktionerna och bygger upp immunförsvaret.

Beslutsfattande och problemlösning

Allt kreativt tankearbete slukar energi av hjärnan. Vi kommer att prata om arbetsminnet; när och under vilka förutsättningar hjärnan arbetar som bäst och hur vi kan skapa flow lite oftare och koppla bort autopiloten.



Anneli Ekström Godman

Mental Ergonomi

Verksamheten drivs i Rindö Re AB, 556772-3415

Känslomässig reglering

Vi kan inte agera utan känslor. När mycket information skall bearbetas och tiden är knapp blir hjärnan lätt stressad. Hur kan vi behålla lugnet under press – och dra nytta av adrenalinkickarna som pressen ändå ger?

Samarbetsförmåga

Vi påverkar varandra med talet och kroppsspråket men också med känslor, tankar och ansiktsuttryck. Här kommer vi att ta upp hur man kan påverka sin empatiska förmåga och vad det betyder för samarbetet.

Vårt förhållande till förändring

Vi lever i ständig förändring. Hjärnan förändras konstant. För att ta kontrollen över hur hjärnan förändras behövs kunskap. Vi kommer också att prata om hur vi kan inspirera och motivera andra till förändring och ge utrymme för insikter.

Nyckelord:

Neurovetenskap

Mental ergonomi

Uppmärksamhetsträning

Forskning

Exempel ur vardagen

Övningar

Reflektion

Samtal

Verktyg som förändrar