

# Självledarskap och den helhjärtade arbetsplatsen

... med hjärnan som utgångspunkt



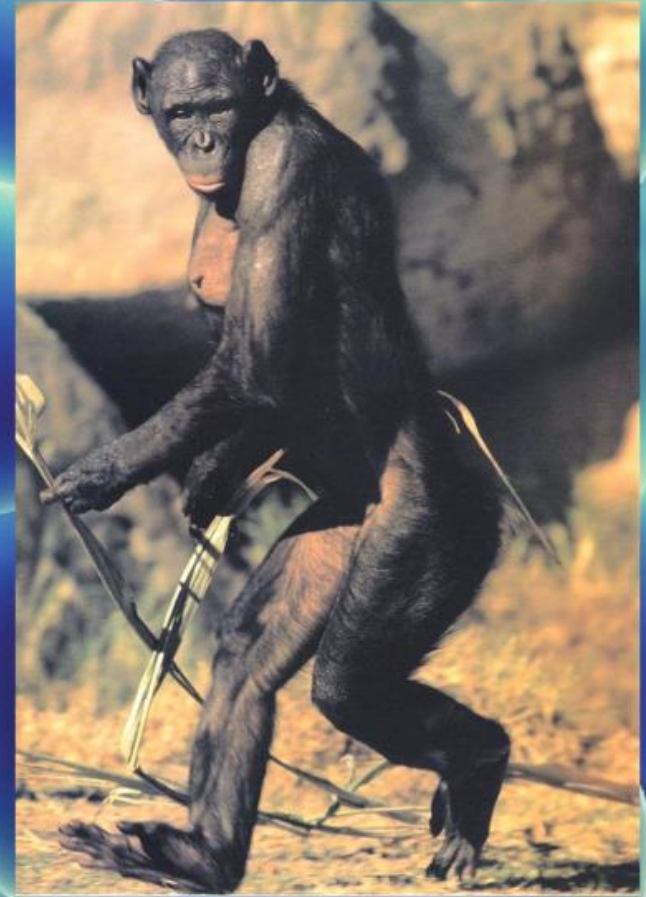
Primärvården  
20 januari 2023



Marie Ryd  
[www.missinglinks.se/forskningsbanken](http://www.missinglinks.se/forskningsbanken)



# Social Nätverk



# Social Nätverk

## I FOKUS

Central Executive Network, CEN

Koncentration på uppgift

## UR FOKUS

Default Mode Network, DMN

Dagdrömmeri - Socialt  
Kreativitet

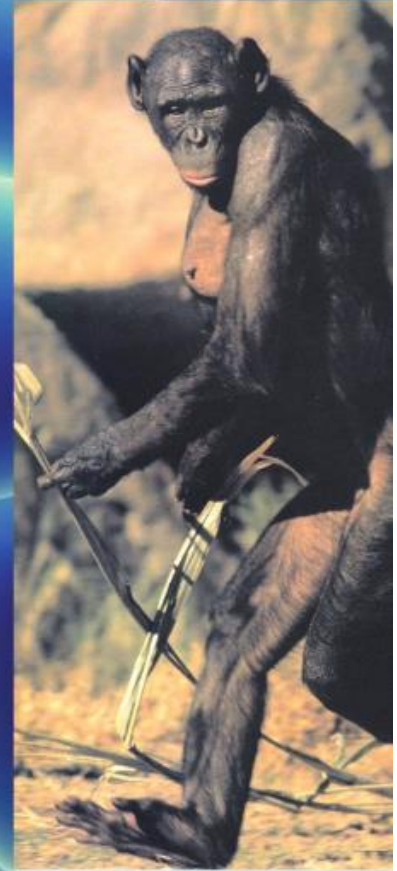
När kommer idéer & lösningar?

## HOMEOSTAS

Reglerande/Balans

Stress/lugn/bltr/temperatur

Hur vet jag att jag andas?



## I FOKUS

Central Executive Network, CEN

Koncentration på uppgift

## UR FOKUS

Default Mode Network, DMN

Dagdrömmeri - Socialt  
Kreativitet

När kommer idéer & lösningar?

## HOMEOSTAS

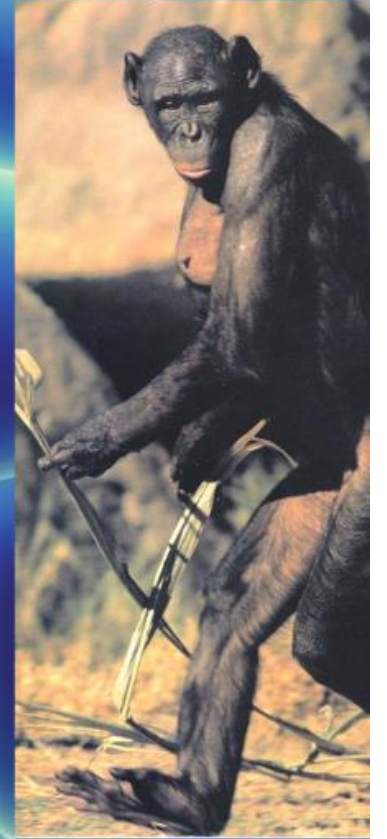
Reglerande/Balans  
Stress/lugn/bltr/temperatur

Hur vet jag att jag andas?

## Uppmärksamhet

Visualisering/fantasi  
Mental träning

# Social Nätverk Formbar



Region  
Östergötland

Primärvården  
20 januari 2023

*"Kognitiv andning"*

**I FOKUS**

Central Executive Network, CEN

Koncentration på uppgift

**UR FOKUS**

Default Mode Network, DMN

Dagdrömmeri - Socialt  
Kreativitet

När kommer idéer & lösningar?

**HOMEOSTAS**

Reglerande/Balans  
Stress/lugn/bltr/temperatur

Hur vet jag att jag andas?

**Uppmärksamhet**

Visualisering/fantasi  
Mental träning

**Respekt**

**Villkor!**

**Social  
Nätverk  
Formbar  
Stabil**



# Kan jag skulptera min hjärna

till snabbare återhämtning, större motståndskraft och flexibilitet?

## Helhjärtad Hållbarhet!

"Healthy Mind Platter"



# "Healthy Mind Platter"



Professor Daniel Siegel, UCLA  
David Rock, NeuroLeadership Institute

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



# SOVTID

**Den sovande hjärnan är aktiv!**  
Sömnbrist - en kraftig stressor

Känsloreglering och städdid  
Fysisk reparation  
Psykisk reparation  
Minnen befästs  
Kreativitet





# Den sovande hjärnan är aktiv!

Sömnbrist - en kraftig stressor



**Tupplur!**  
**Yes!**

**Känsloreglering och städtid**

**Fysisk reparation**

**Psykisk reparation**

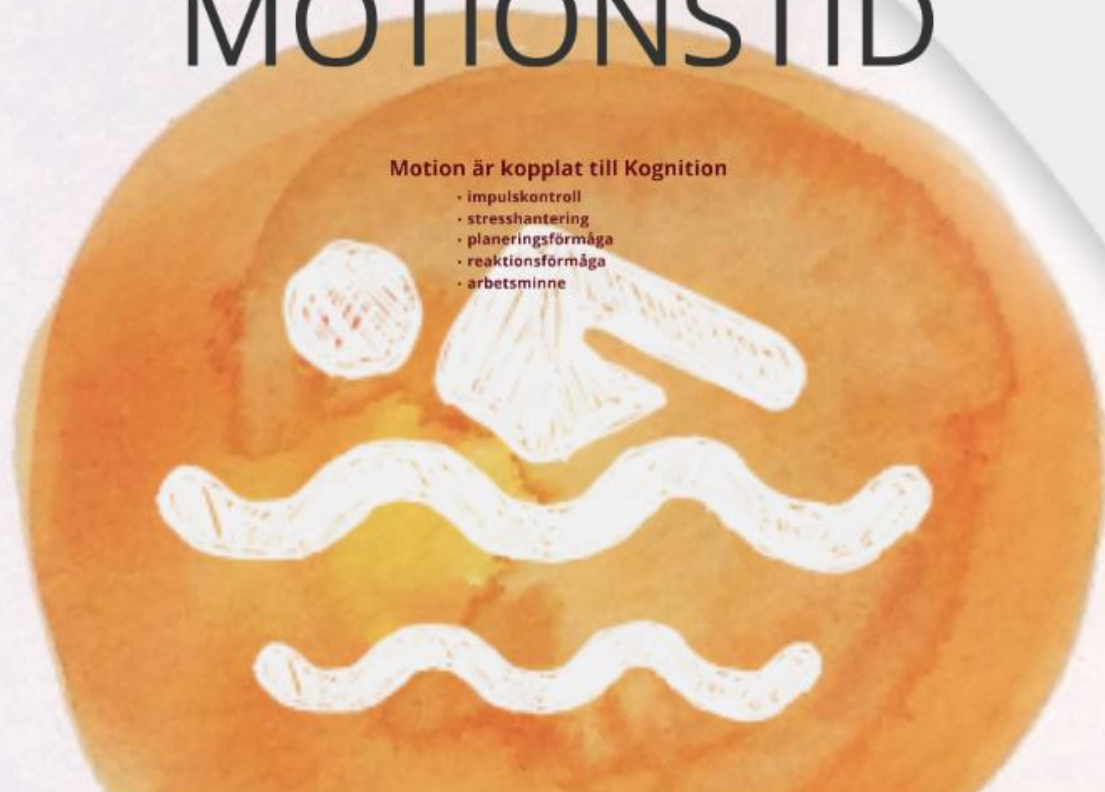
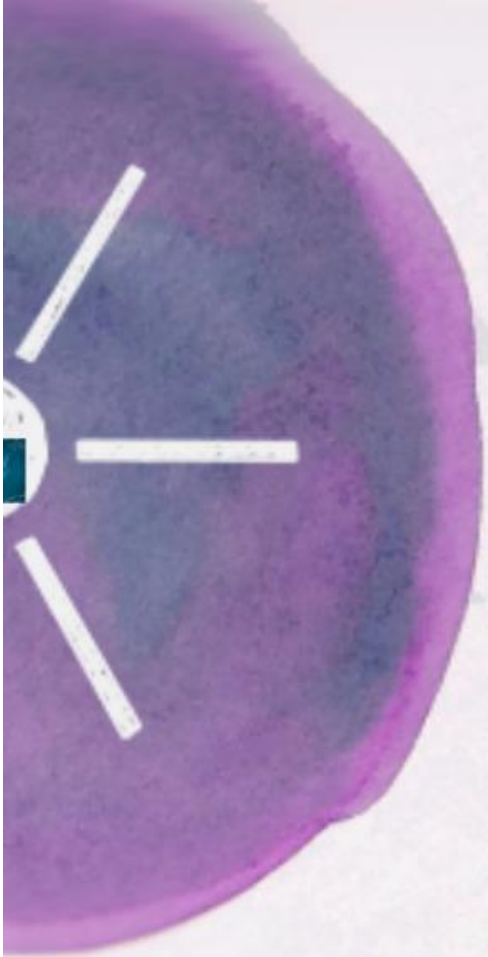
**Minnen befästs**

**Kreativitet**

# MOTIONSTID

Motion är kopplat till Kognition

- impulskontroll
- stresshantering
- planeringsförmåga
- reaktionsförmåga
- arbetsminne



# Motion är kopplat till Kognition

- impulskontroll
- stresshantering
- planeringsförmåga
- reaktionsförmåga
- arbetsminne
- motverkar depression *slaggämnen bryts ner*

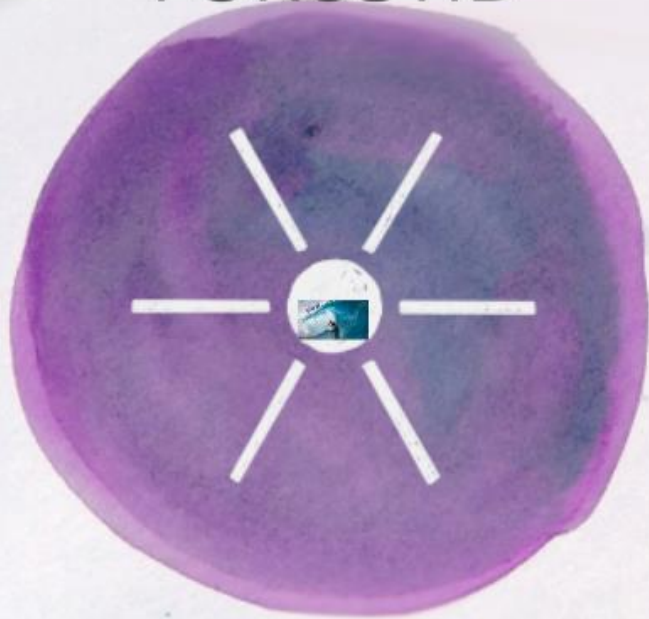
syresättning

60-90 sek/halvtimme

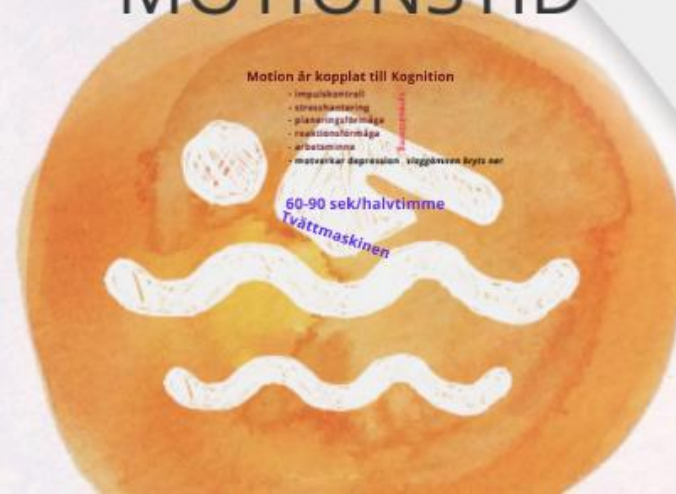
Tvättmaskinen

# Healthy Mind Platter"

FOKUSTID



MOTIONSTID



**Fokus med målgång belönas**

**Problemlösning**

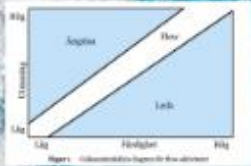
**Sudoku**

**FLOW**



# FLOW

Lyckoforskning  
Välstånd

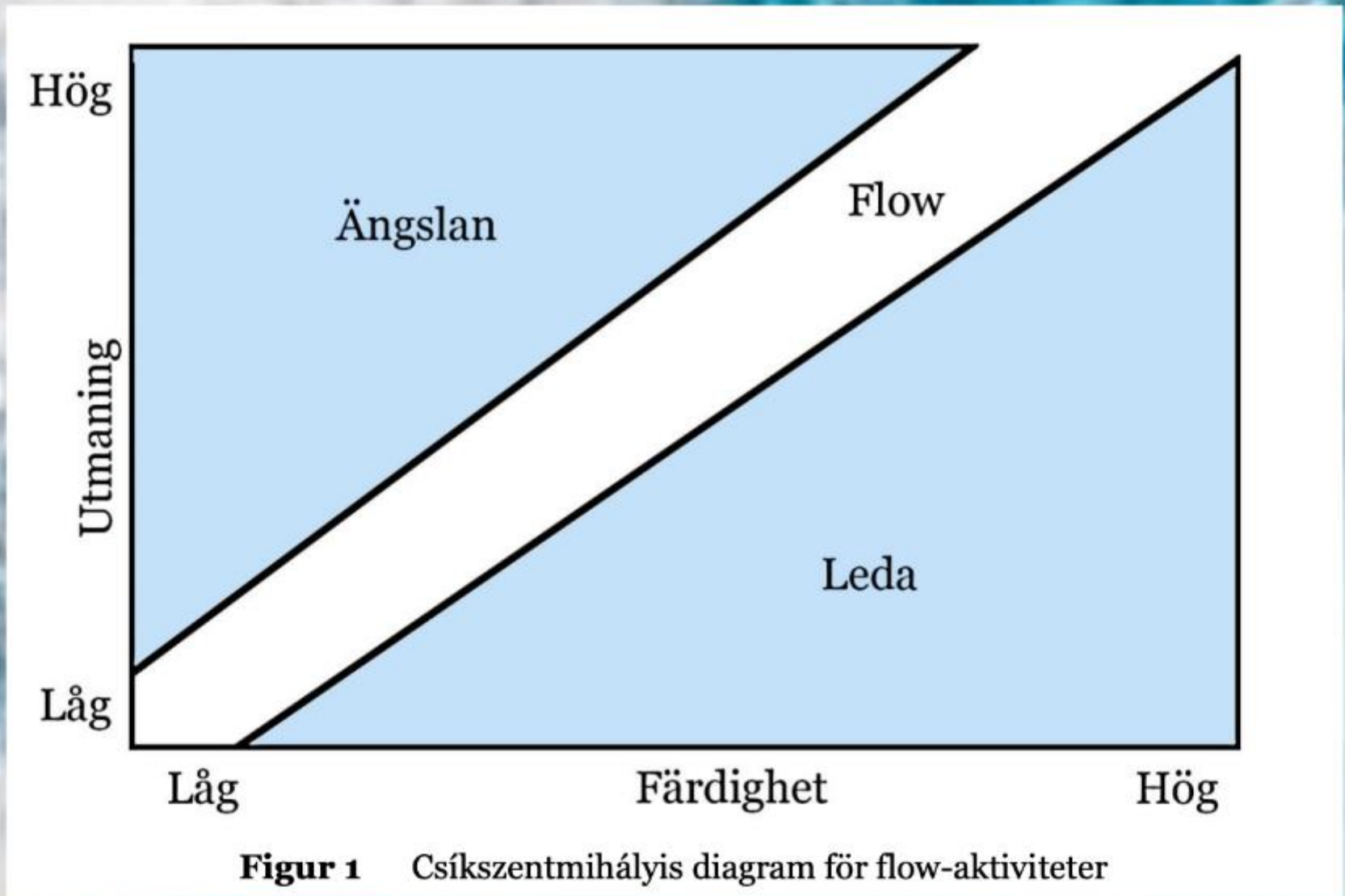


- Balans mellan utmaning & förmåga

- Koncentrationen fördjupas
- Tid och rum förloras

• Jag förlorar mig själv i uppgiften



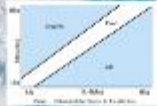


**Figur 1** Csíkszentmihályis diagram för flow-aktiviteter



# FLOW

Lyckoforskning  
Välstånd



- Balans mellan utmaning & förmåga
- Omedelbar feedback
- Tydliga mål
- Meningsfullt
- Distractioner bort

• Jag förlorar mig själv i uppgiften

- Koncentrationen fördjupas
- Tid och rum förloras

... även från mig själv!

## Vi surfar på DOPAMIN



**Inget yttre inflöde!**



**TIME OUT**

Inget inflöde!

STÄNGT

Kreativ inkubering Dagdrömmeri...

**ID**

TIME OUT

Vem är jag?

# RELATIONSTID

**Kollektiv  
intelligens**

**Vi är våra relationer**

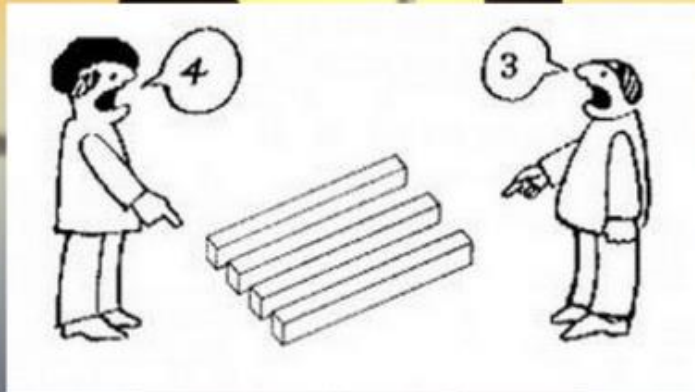


# Den Sociala hjärnan





**Spegelneuron  
Hur?**



**Mentalisering  
Varför?**



**Empati  
Medkänsla**

# Den Sociala hjärnan

Utfrysning  
gör ont!

Social stress



HJÄRNANS  
HOT  
RESPONS



HJÄRNANS  
BELÖNING  
RESPONS

# SCARF

**Status**

**Förutsägbarhet  
"Certainty"**

**Självständighet  
Autonomi**

**Relationer**

**Rättvisa  
"Fairplay"**

**Struktur**

**Tillit**  
tolerans  
öppenhet  
entydighet



**Meningsfullt**

**Gör skillnad**

**Psykologisk trygghet**



## Den Sociala hjärnan

Utfrysning gör ont!

Social stress

**Spiegelneuron**  
Hur?

**Mentalisering**  
Varför?

**Empati**  
Medkänsla



# SCARF

- Status
- Förutsägbarhet  
"Certainty"
- Självständighet  
Autonomi
- Relationer
- Rättvisa  
"Fairplay"

Struktur

Tillit  
tolerans  
öppenhet  
ansvarighet

**Psykologisk trygghet**

Amy Edmondson, professor Harvard Business School

- När jag litar på att ingen förlöjligar eller förminskar mig!
- När alla pratar lika mycket
- Aktivt nyfiket lyssnande
- Social känslighet - EQ
- Man känner varann

# Helhjärtad arbetsplats

RELATIONSTID

Kollektiv intelligens

Vi är våra relationer



Älskar du kappfäst till Magnus?  
- "kappfäst" =  
- "Magnus" =  
- "kappfäst" =  
- "Magnus" =  
99-99 sekfäst till  
fästfästfäst

SOVTID



Den sjuvande hjärnan är aktiv!  
- "Sjuvande hjärnan" =  
- "aktiv" =  
- "Sjuvande hjärnan" =  
- "aktiv" =



Inget STÄNST inflöde!  
Kreativ inkubering Dagdrömmeri...  
ID TIME OUT  
Vem är jag?

LEKTID

lek lust

Cell- och synapsnybildning

Inget

STÄNGT

Kreativ inkubering Dagdr

ID

Vem är jag?



# RELATIONSTID

**Kollektiv intelligens**  
**Vi är våra relationer**

**SCARF**  
 Helt hjärtad arbetsplats



60-90 sek/halvtimme  
**Tvättmaskinen**

# SOVTID

Den sovande hjärnan är aktiv!

# LEKTID

**leklust**

**Cell- och synapsnybildning**

Inget **STÄNGT** inflöde!

**Kreativ inkubering Dagdrömmeri...**

NSTID

TIME IN

# Neurohacking



is  
ationer

SCARF

Heljärtad  
arbetsplats

Den sova  
sömn



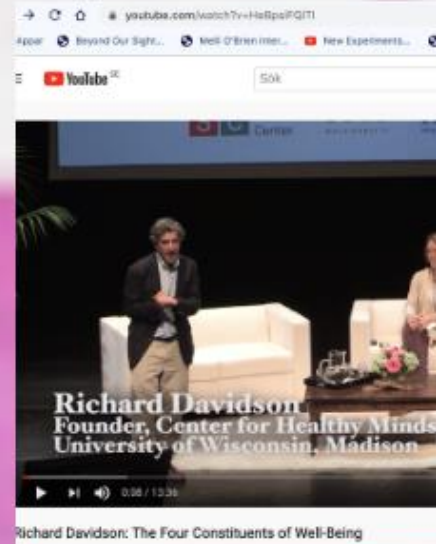
Kä  
Fyn  
P5  
M  
Kn

91

## Välståndets fyra grundpelare:

- **Resiliens**
- **Positiv grundsyn**
- **Uppmärksamhet**
- **Generositet**

Hur snabbt du återhämtar dig från ett bakslag



Fyra träningsbara/plastiska egenskaper!

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

*Richard Davidson*

# TIME IN

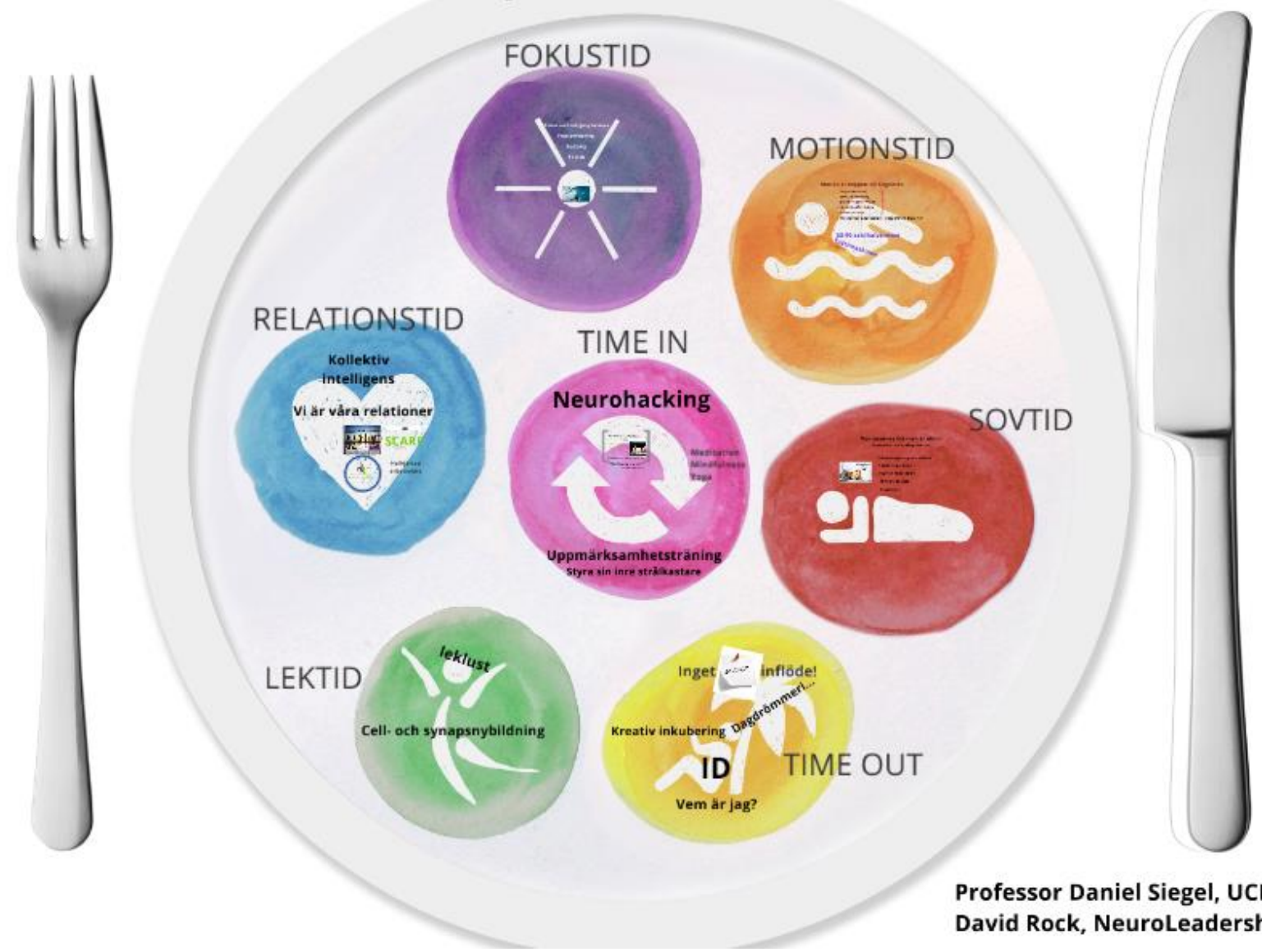
## Neurohacking



**Uppmärksamhetsträning**  
Styra sin inre strålkastare

Den sovande  
Sömnbrist -  
Känslor  
Fysisk r  
Psykisk  
Minnen  
Kreativ

# "Healthy Mind Platter"



Professor Daniel Siegel, UCLA  
David Rock, NeuroLeadership Institute





## Självledarskapets Tre Fokus!



## Självledarskap och den helhjärtade arbetsplatsen

med hjärnan som utgångspunkt



## Kan jag skulptera min hjärna

till snabbare återhämtning, större motståndskraft och flexibilitet?

## Helhjärtad Hållbarhet!

## "Healthy Mind Platter"

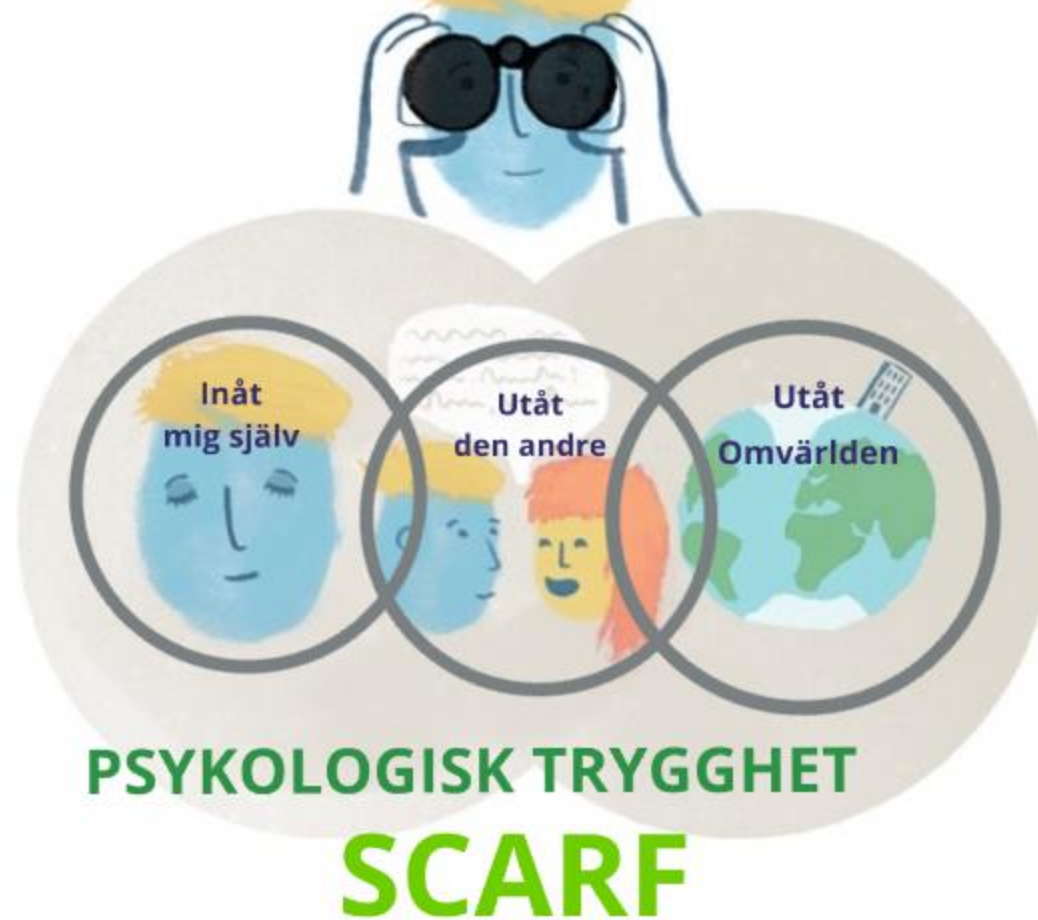


Professor Daniel Siegel, UCLA  
David Rock, NeuroLeadership Institute



[www.missinglinks.se](http://www.missinglinks.se) [marie.ryd@missinglinks.se](mailto:marie.ryd@missinglinks.se)

# Självledarskapets Tre Fokus!



## Självledarskapets Tre Fokus!



# Helhjärtat Serviceavtal



Kan jag skulptera min hjärna  
till snabbare återhämtning, större motståndskraft och flexibilitet?  
Helhjärtad Hållbarhet!

"Healthy Mind Platter"



Professor Daniel Siegel, UCLA  
David Rock, NeuroLeadership Institute



# Tack!