



**26 timmarsdygnet
så får du ut mer
av din tid**





Kostnad denna föreläsning

270 000:-

Potential denna föreläsning

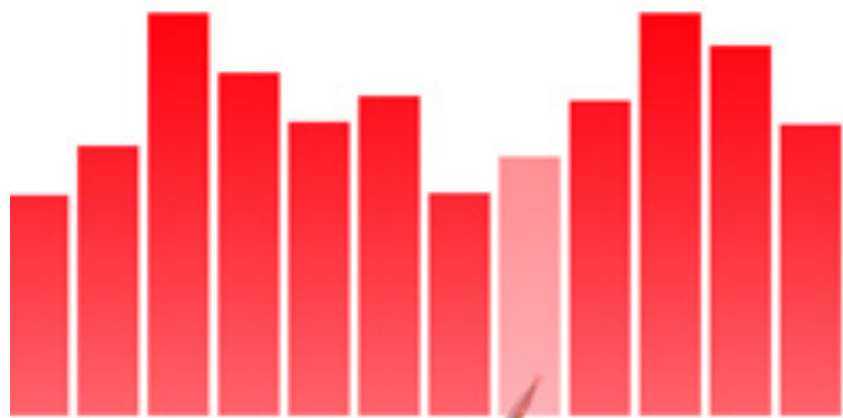


___ x 400 000:-
utbränd



___ x 2 - 10000:-
sjukdag







Skratta



Vilket odds?







**Har du varit stressad
någon gång i veckan?**



**Blev du jagad av
ett vilddjur eller
fientlig stam då?**





Måste!

Tänk om ...

Nästa vecka blir jättetuff!!!!

Ahhh, vad ska jag göra?

Placebo och tankens kraft



**Medveten om
tankars påverkan**

Skratta





OM > DÅ management



1 Brainstorming

Glömt rapporten Huset behöver dräneras Gräsmattan måste klippas
Kompisresa till Barcelona För lite tid med Boel
Ledningsgruppsmöte på onsdag Gått upp 5 kg Elsas gympa krockar med min träning
Kan inte hantera Robert Alltid trött
Åker nog ur serien Elsa vill ordna stor fest
Borde sluta snusa Inte hunnit med budgeten
Taket måste läggas om inom 2 år
Hemskt med miljöförstöringen
Nästan stopp i duschen Ont i nacken
Chefen vill att jag leder projekt U3
Skulle fixat garderober Elsa gnäller
Magen känns inte bra



2 Kategorisera

Glömt rapporten

Ledningsgruppsmöte på onsdag

Chefen vill att jag leder projekt U3

Kan inte hantera Robert

Inte hunnit med budgeten

Skulle fixat garderober

Gräsmattan måste klippas

Huset behöver dräneras

Taket måste läggas om inom 2 år

Nästan stopp i duschen

Alltid trött

Gått upp 5 kg

Ont i nacken

Magen känns inte bra

Borde sluta snusa

Elsas gympa krockar med min träning

För lite tid med Boel

Elsa gnäller

Elsa vill ordna stor fest

Åker nog ur serien

Kompisresa till Barcelona

Hemskt med miljöförstöringen



3. Välj ut 1-3 i varje kategori

Glömt rapporten

Ledningsgruppsmöte på onsdag

Chefen vill att jag leder projekt U3

Kan inte hantera Robert

Inte hunnit med budgeten

Skulle fixat garderober

Gräsmattan måste klippas

Huset behöver dräneras

Taket måste läggas om inom 2 år

Nästan stopp i duschen

Alltid trött

Gått upp 5 kg

Ont i nacken

Magen känns inte bra

Borde sluta snusa

Elsas gympa krockar med min träning

För lite tid med Boel

Elsa gnäller

Elsa vill ordna stor fest

Åker nog ur serien

Kompisresa till Barcelona

Hemskt med miljöförstöringen



4. Skapa handlingsplan

- Ont i magen
 - Beställ läkartid imorgon innan lunch
- Alltid trött
 - Lägga mig senast 22.15
 - Ingen TV efter 21.00
 - Lämna datorn på jobbet
 - Ta en kvällspromenad följt av ett bad
 - Skaffa ett block vid sängen

Om > Då management

Skratta

**Medveten om
tankars påverkan**

1	X	2

Hur många ggr fler antikroppar kan en positiv attityd ge jämfört med en negativ?

1. 2 gånger fler

X. 4 gånger fler

2. 10 gånger fler

I en studie från Oxford University visade det sig att de mest altruistiska teamen delade

1. Religion

X. Favoritlag i fotboll

2. Humor



Vad heter utmattningssyndrom på danska?

1. Belastningsreaktion

X. Belastningsreaktion

2. Belastningsreaktion

460768147080





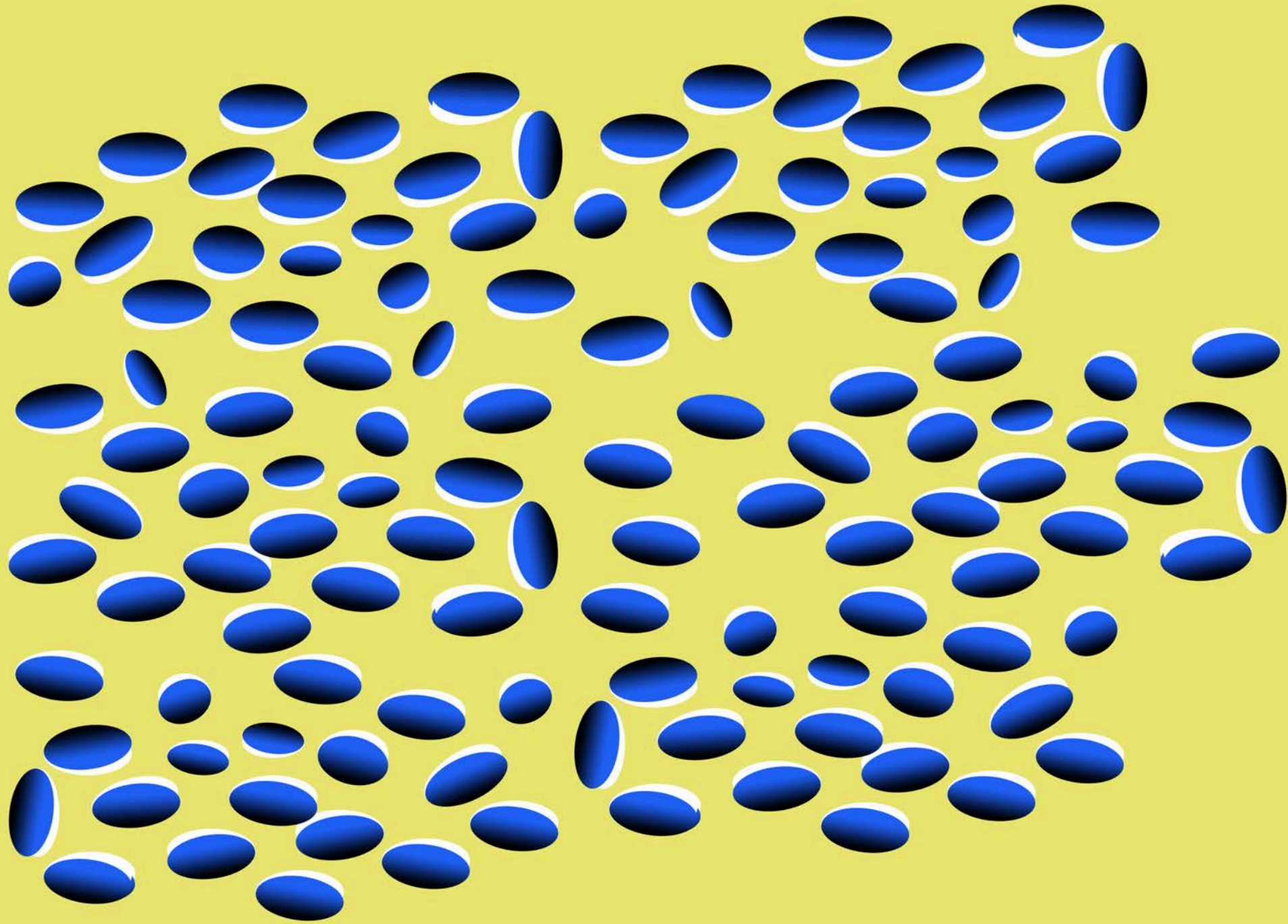
Vem är kompositören?



Praktiska råd för minskad stress

Pomodorotekniken ger ökat fokus och effektivitet



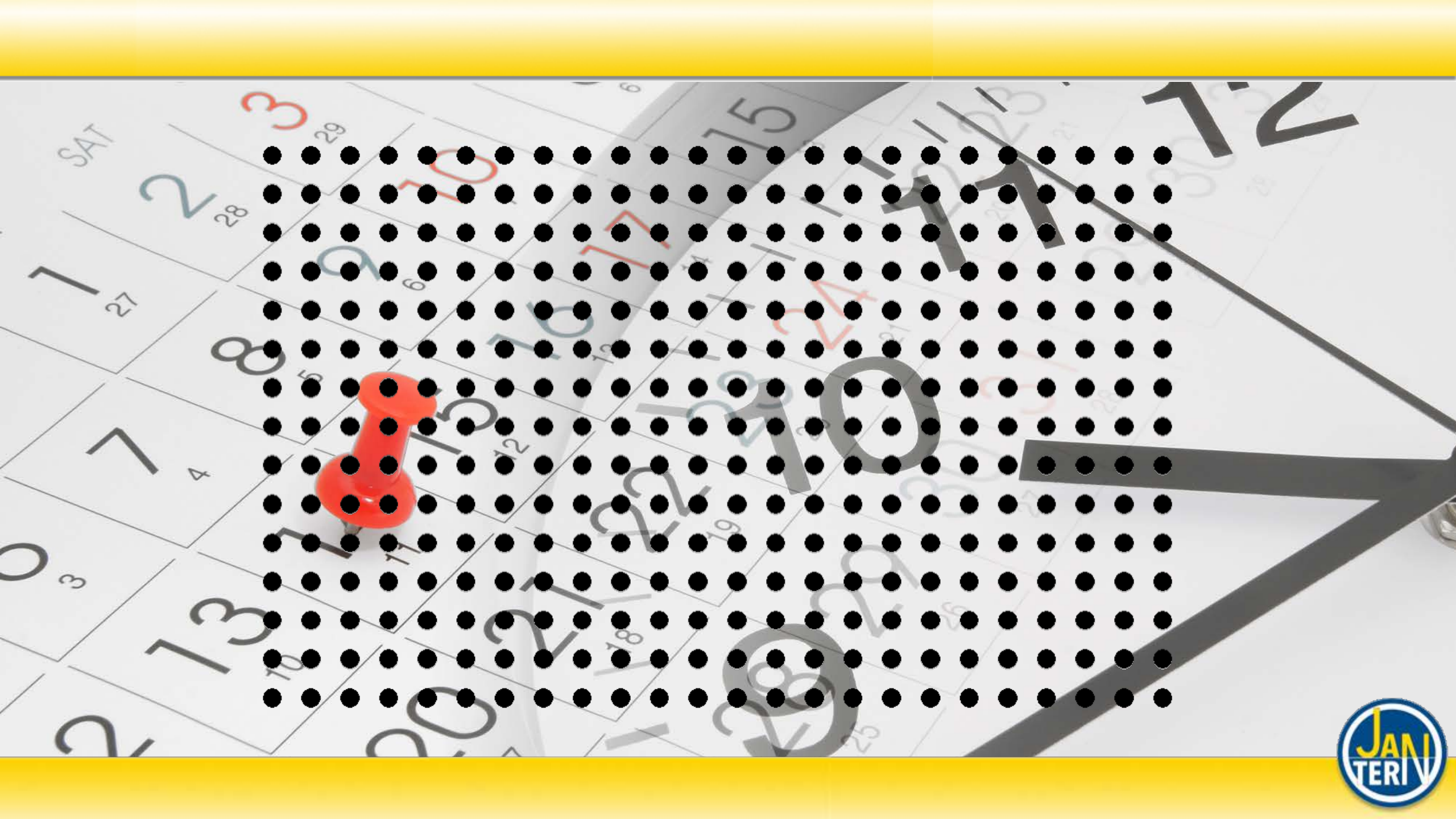


Single tasking (Gör en sak i taget)

Skratta

Om > Då management

**Medveten om
tankars påverkan**




Under bra sömn händer detta

**Första delen av natten,
består av djupsömn som
reparerar kropp och knopp**



**Andra delen består av
REM-sömn då dagens
intryck sorteras eller
rensas bort**



**+ 90 min
sömn**

1 sek snabbare på 85 meter

9 procent bättre på straffkast

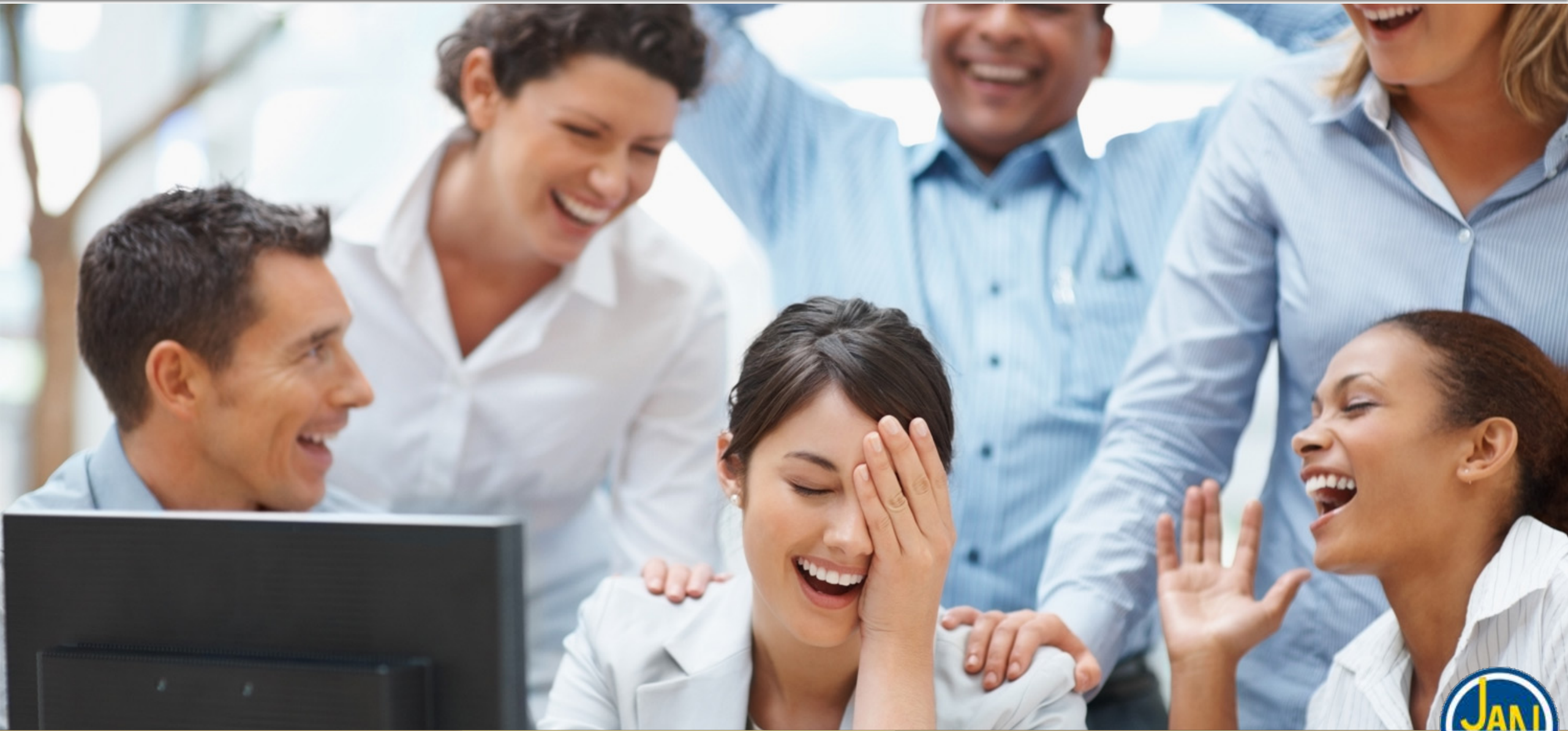


De aktivaste

- 900 anställda
- 300 med i Aktivaste
- 2 sjukdagar färre i snitt

- Kostnad ohälsa
 $600 \times 2 \times 2500 = 3$ miljoner







Vi pratar MED varandra, inte OM varandra

Vi ska skratta minst tre gånger om dagen





Skapa hälsosamma förutsättningar

Single tasking (Göra en sak i taget)

Skratta

Om > Då management

Medveten om
tankars påverkan

**Don't turn ONE problem
into TWO, by being rude!**



Ta hjälp

Single tasking

Skapa hälsosamma förutsättningar

Skratta

Om > Då management

Medveten om
tankars påverkan





**Testa vad du kommer ihåg
av föreläsningen med följande
quiz. Skanna QR-koden eller
skriv in adressen nedan i
Googles adressfält
personbasta.se/ts**

Ta hjälp

Single tasking

Skapa hälsosamma förutsättningar

Skratta

Om > Då management

Medveten om
tankars påverkan

Om du inte gör något, så händer inget!



**Connecta gärna på:
LinkedIn eller
Facebook: Jan Tern Förför**

**Jan Tern
Jan@jantern.se
0768-147080**



Föreläsare

med mål att
öka arbetsglädje,
stärka hälsa och
minska stress =
gladprester

jan@jantern.se
www.jantern.se
+46(0)768-147080

