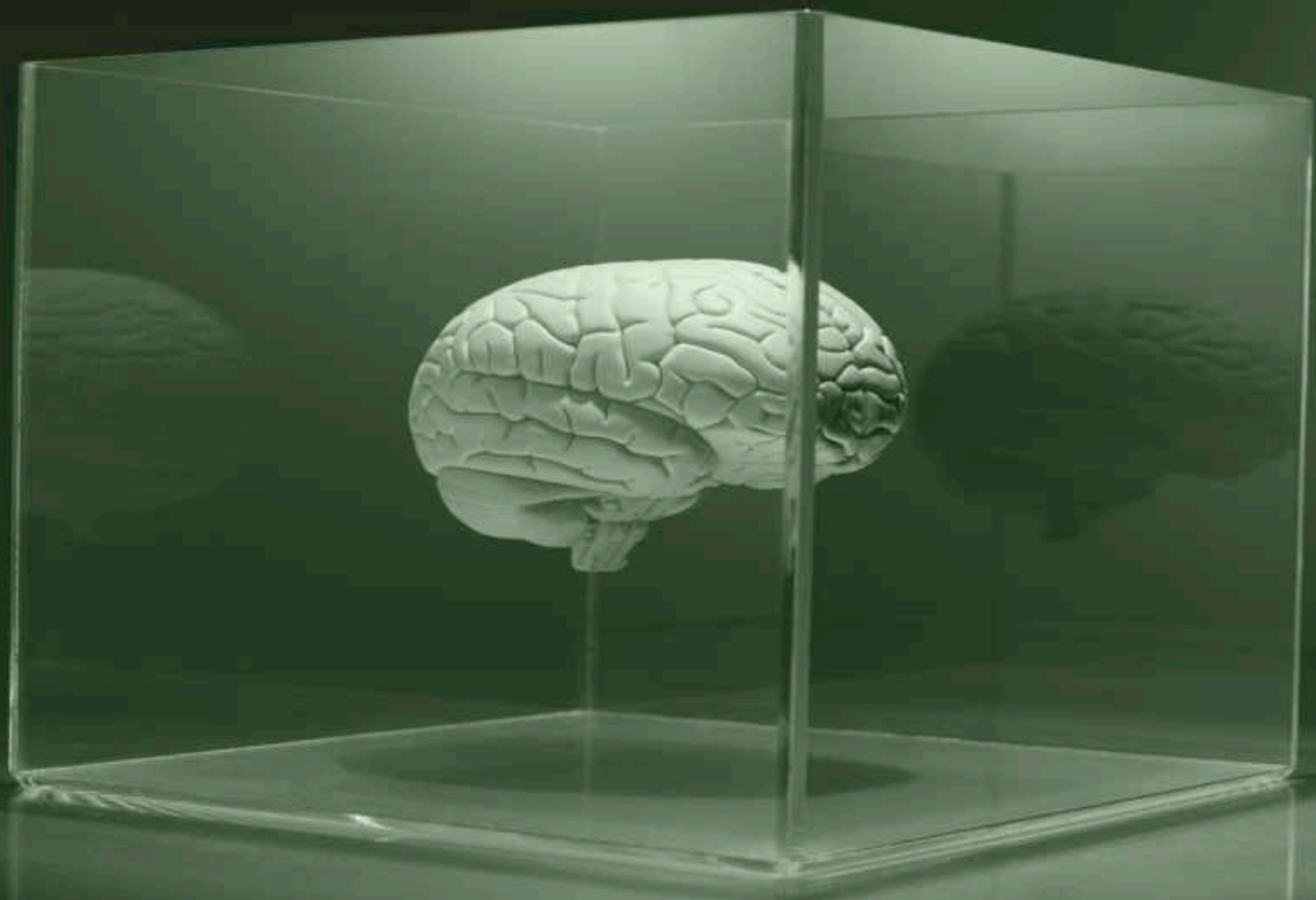




Vibeke Lunding-Gregersen
Henrik Tingleff



Mindwork
Hjernen på overarbejde





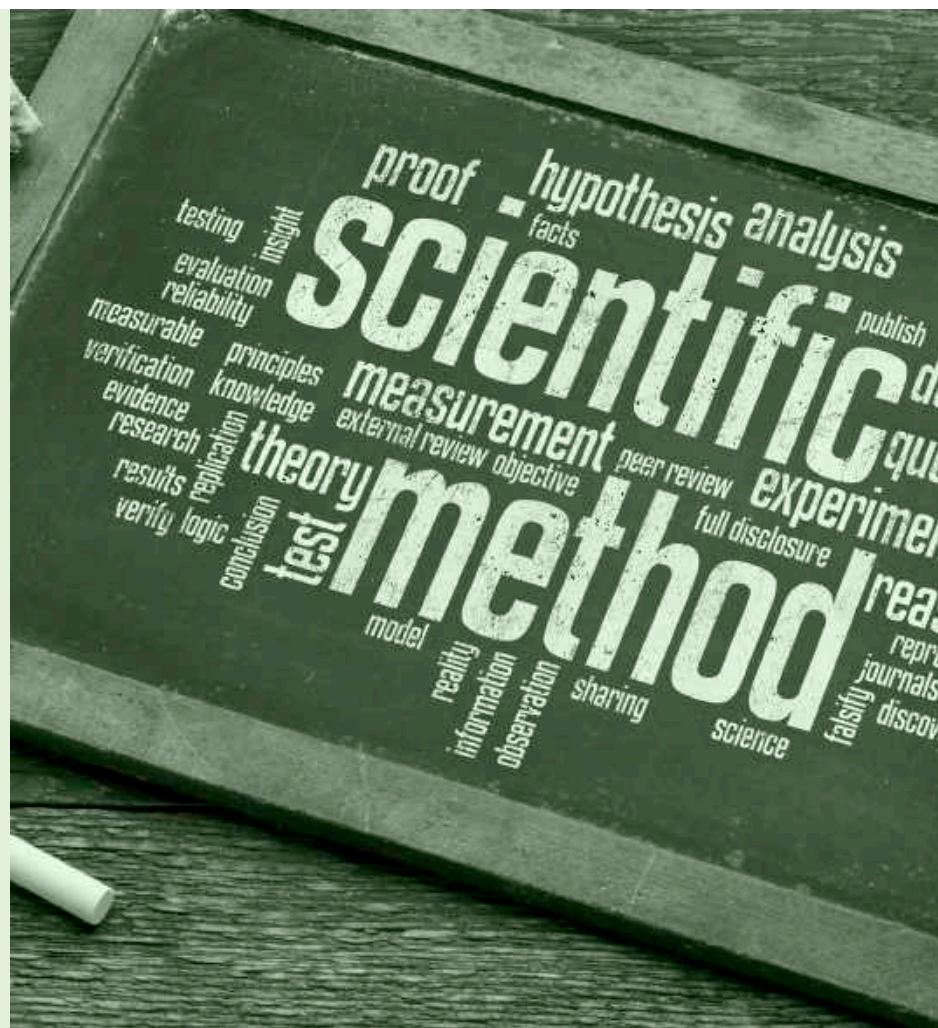


Compassion...

Øger psykologisk tryghed og øger den sociale kapital.

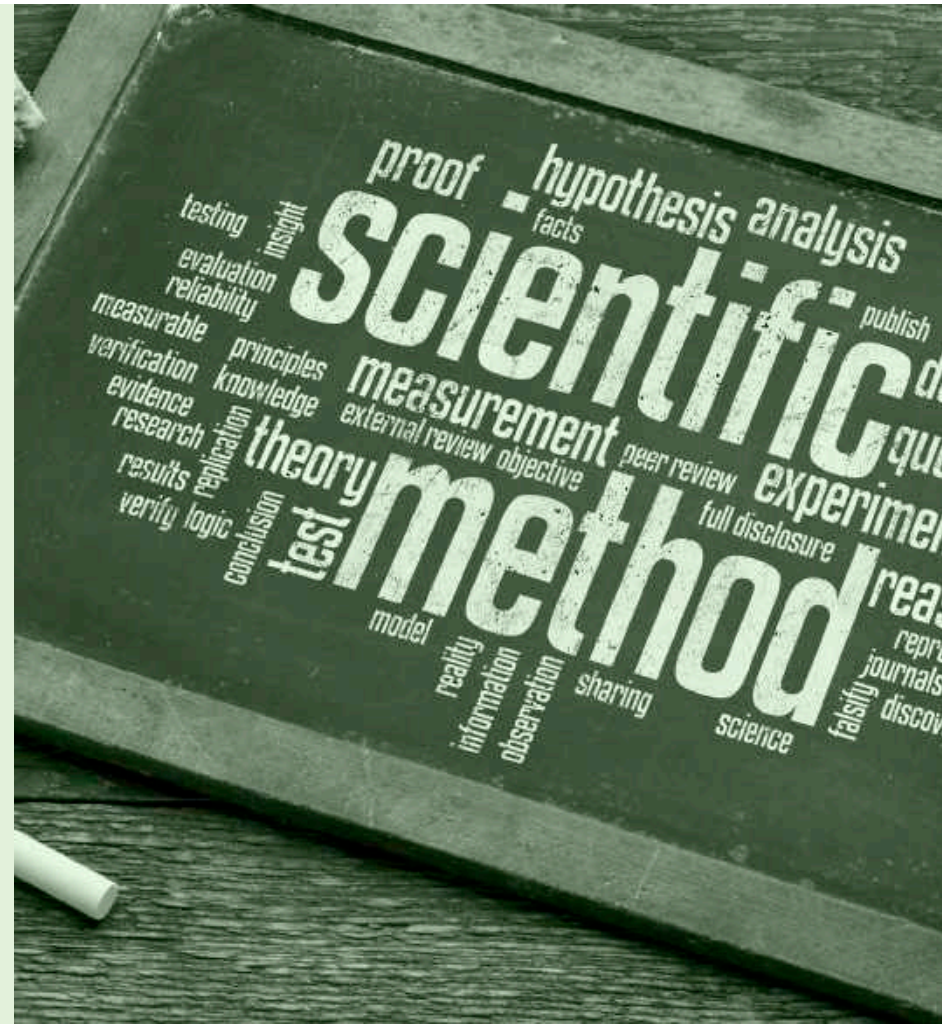
Det har indflydelse på:

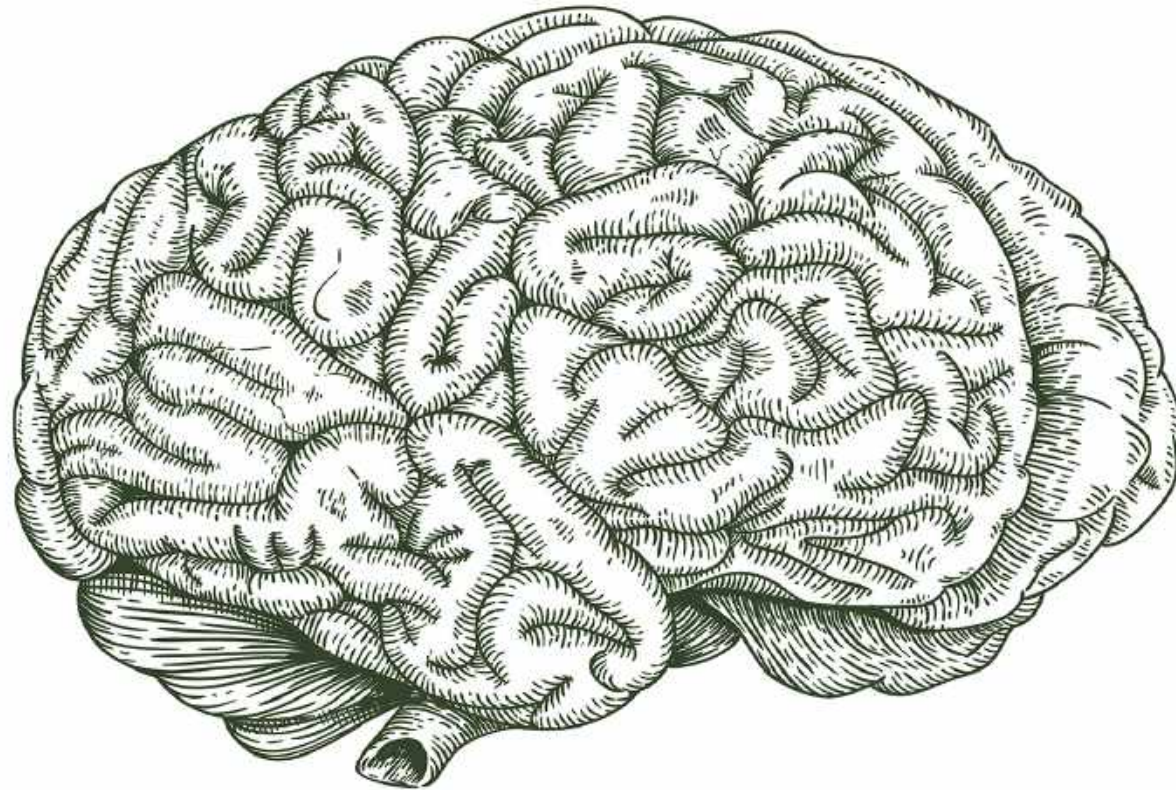
- Tryghed til at sige sin mening og navigere sikkert i skiftende organisatoriske rammer.
- Tilliden til og respekt for kolleger.
- Modet til at tage initiativ og udvikle nye ideer.



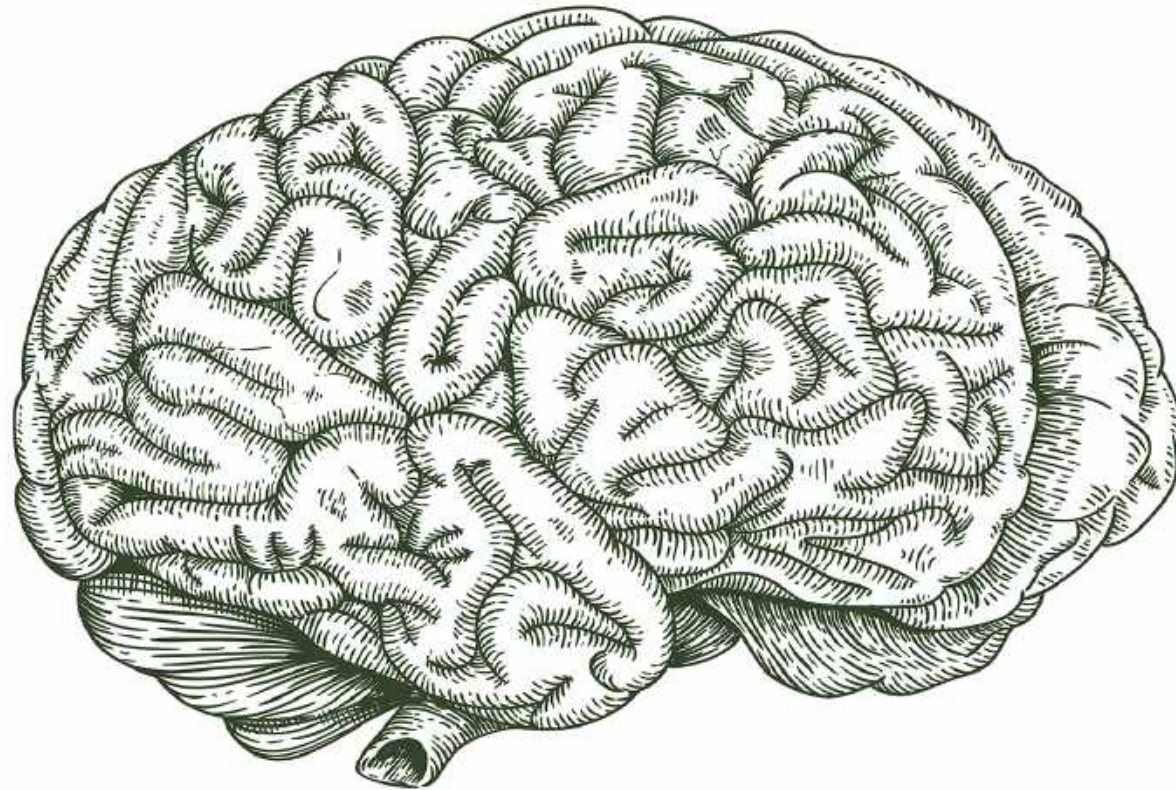
Compassion i organisationen...

- øger medarbejderens loyalitet og engagement i forhold til organisationen. Også mere end lønnen.
- medfører mere positiv opfattelse af både kolleger og arbejdsplads. Øger ”vifølelse”.
- øger lysten til aktivt at tage del i optimering af organisationen.
- er positivt relateret til højere personlige standarder.









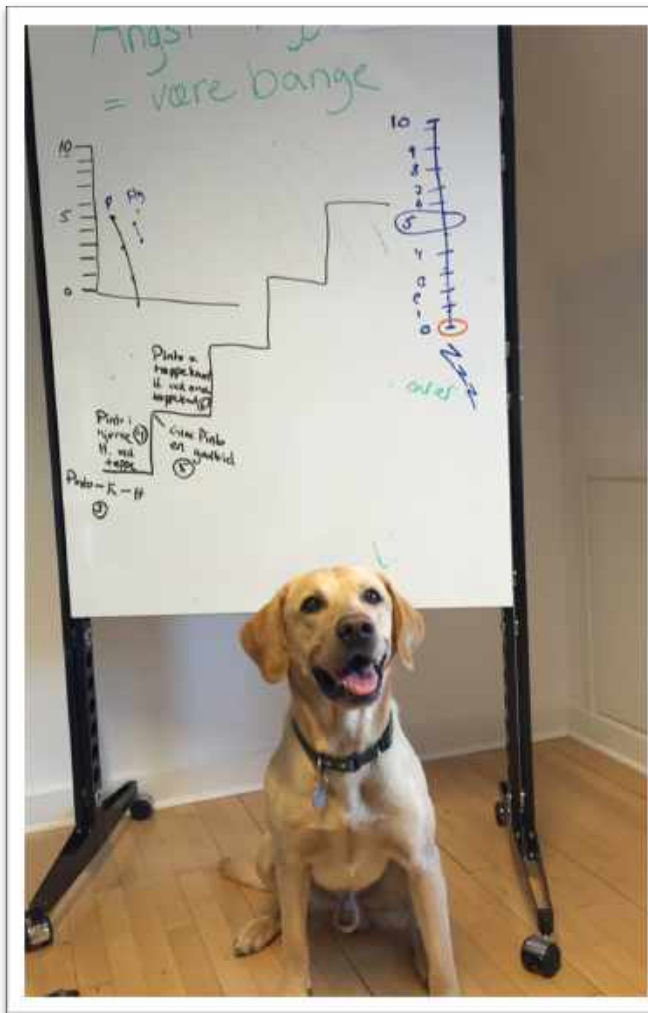


NY HJERNE

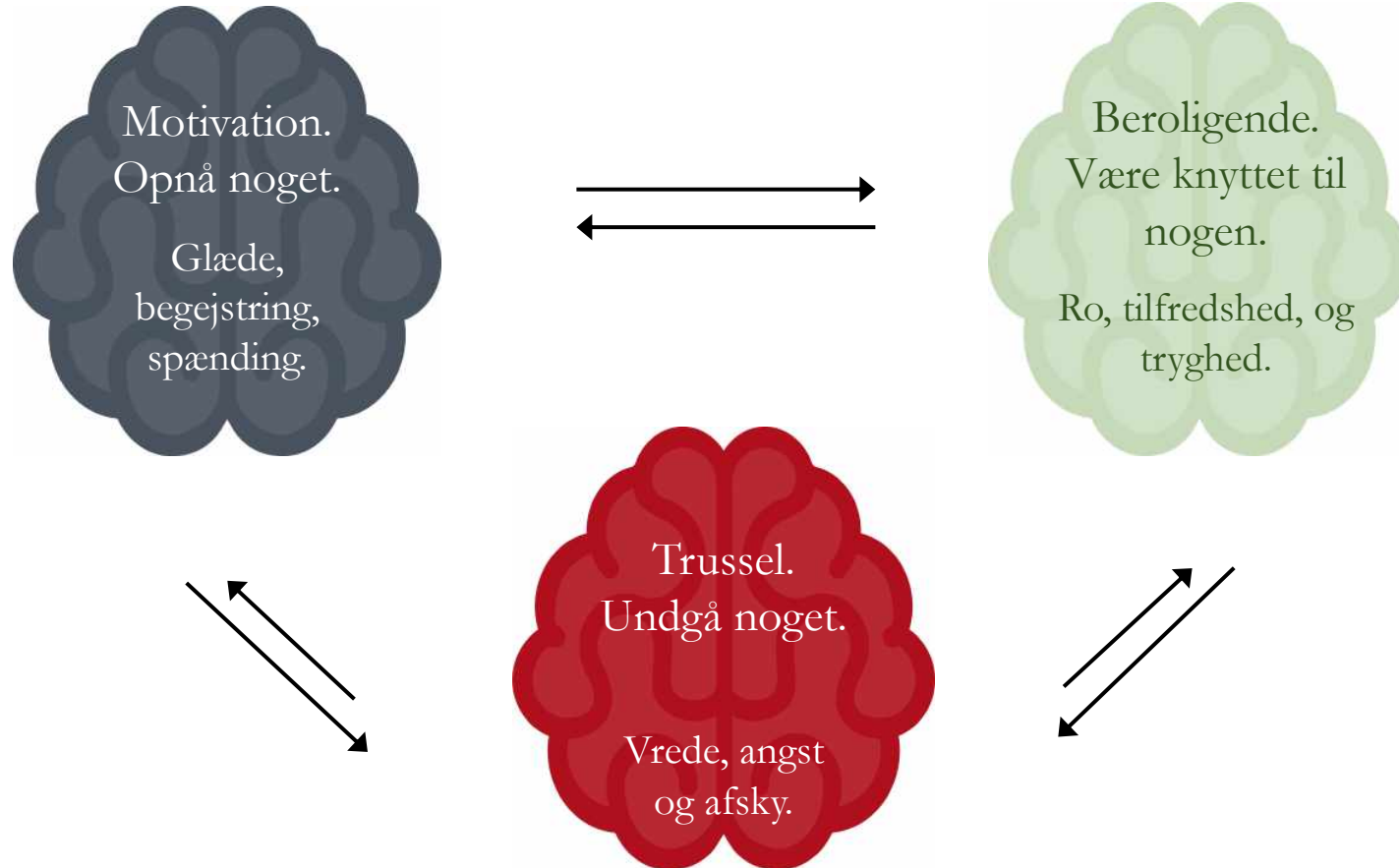
Fantasi, planlægning, bekymring, integration,
kreativitet

GAMMEL HJERNE

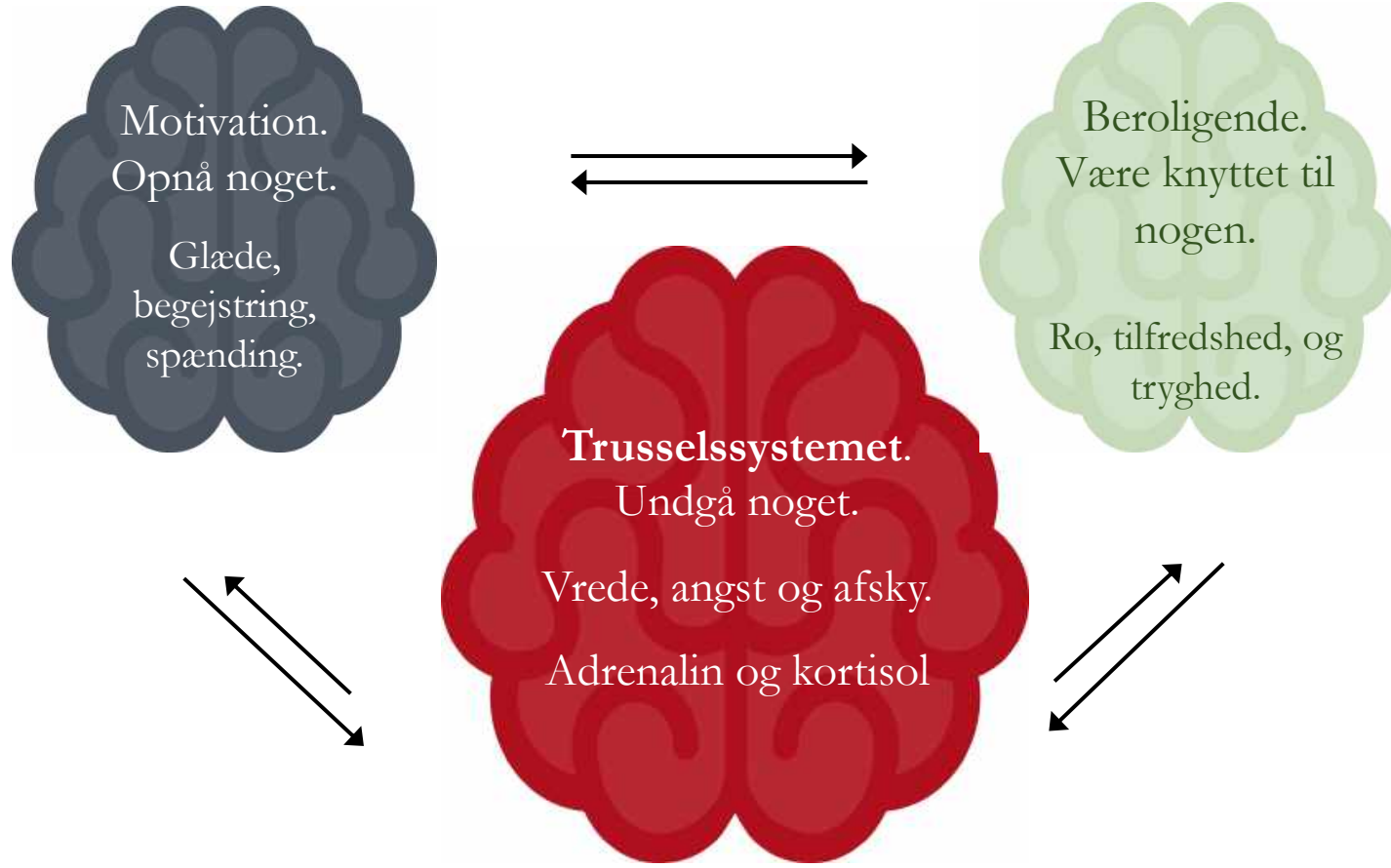
Motiver (mad, sex, relationssøgende, omsorg, status)
Emotioner (vrede, angst, tristhed, glæde)
Adfærd (kamp, flugt, shut down etc.)



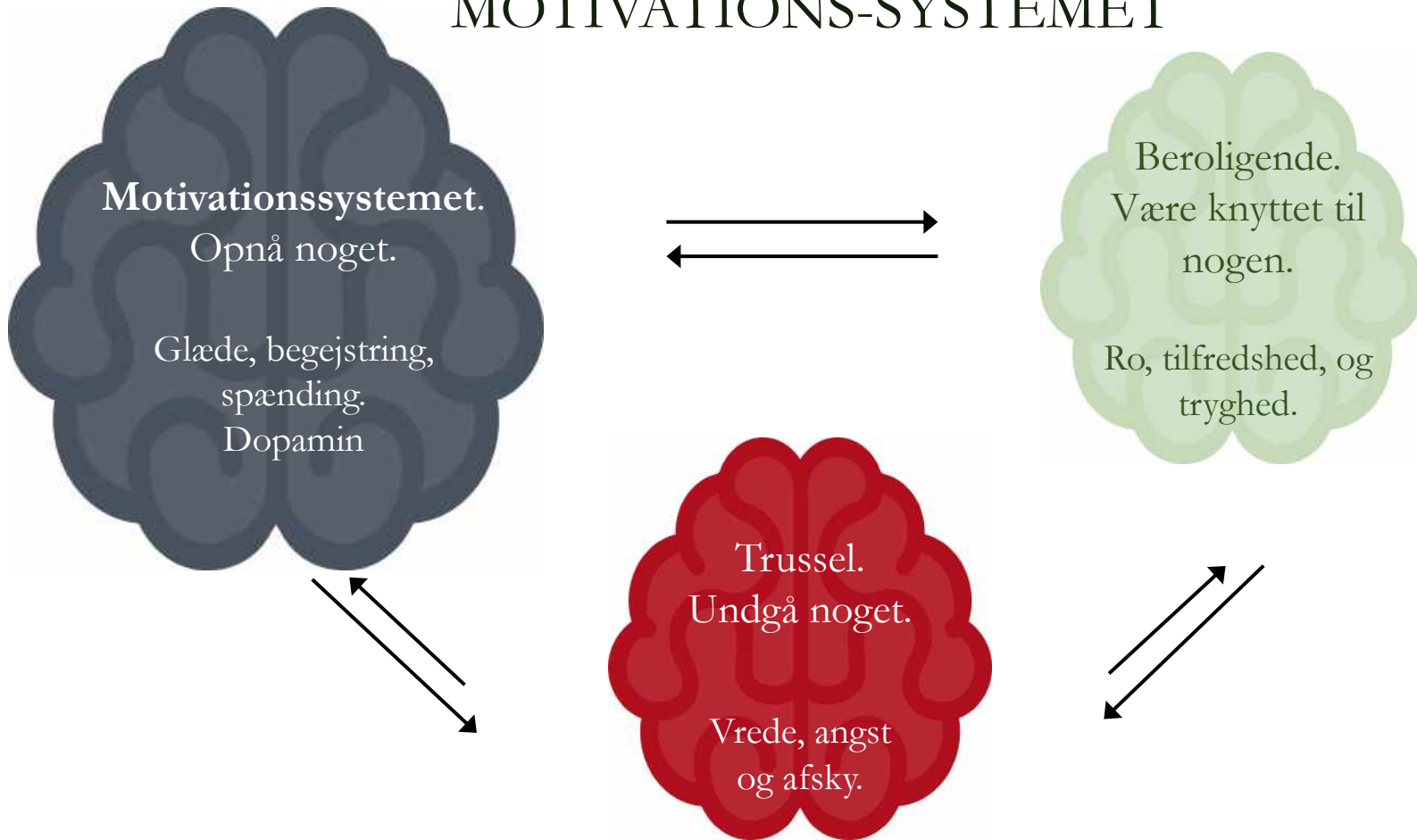
Hjernens kontrolcenter: De tre følelsesregulerende systemer



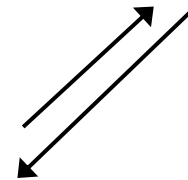
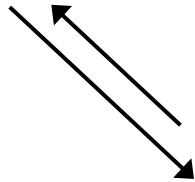
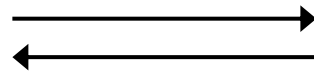
Hjernens Kontrolcenter: TRUSSELS-SYSTEMET



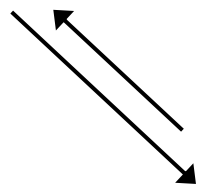
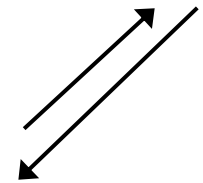
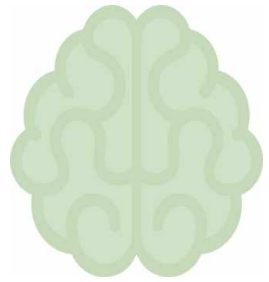
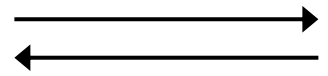
Hjernens Kontrolcenter: MOTIVATIONS-SYSTEMET



Hjernens kontrolcenter: DET BEROLIGENDE SYSTEM



Hjernens kontrolcenter: En udfordret konstruktion





MIG MIG MIG

HVEM? HVAD?
HVOR?

VIDERE
VIDERE
VIDERE

VÆK VÆK
VÆK







UBS – Unbalanced Brain Syndrome



Hurtig gang, tale & bevægelser

Afbrydelser

Ude af stand til at sidde stille og lytte

Telefonopkald uden indledning og afslutning

Mails uden indledning og afslutning



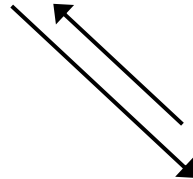
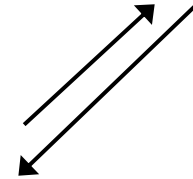
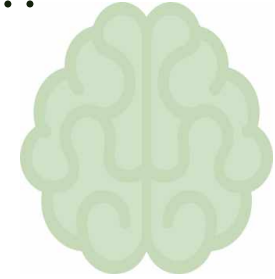
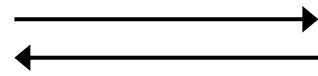
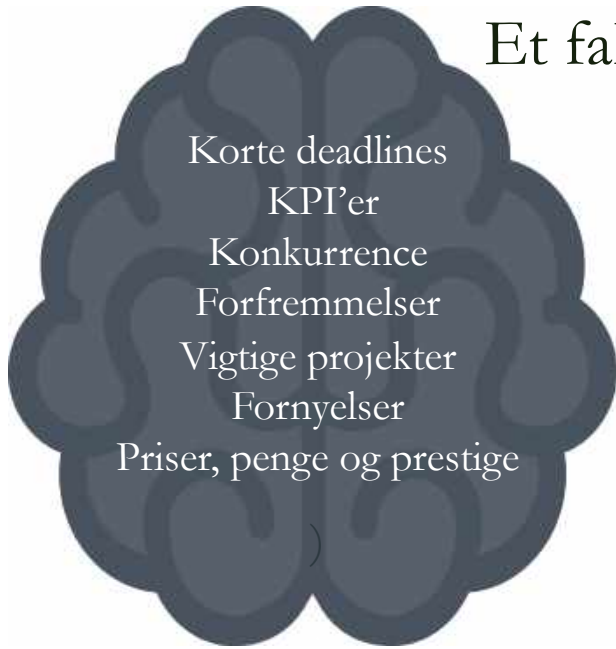
Overfuser medarbejdere og kollegaer

Dårlige beslutninger

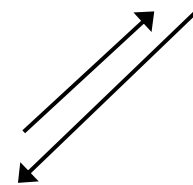
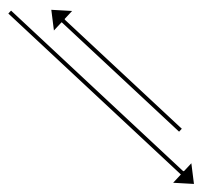
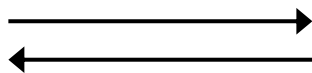
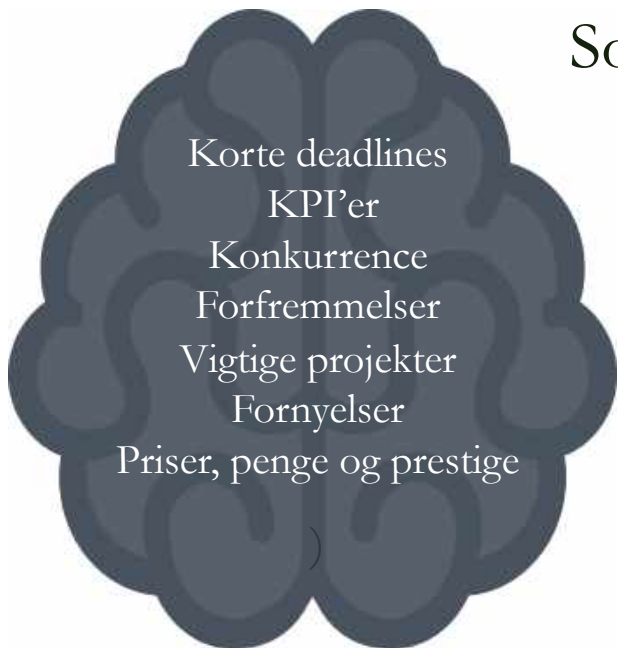
Mister grebet

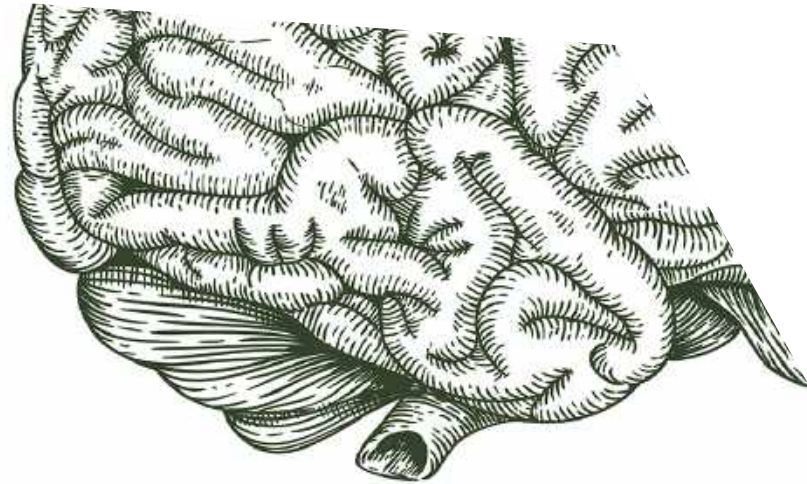
Travl men ineffektiv

Et faktum i det moderne arbejdsliv...



Som vi MÅ forholde os til..







WERKE N

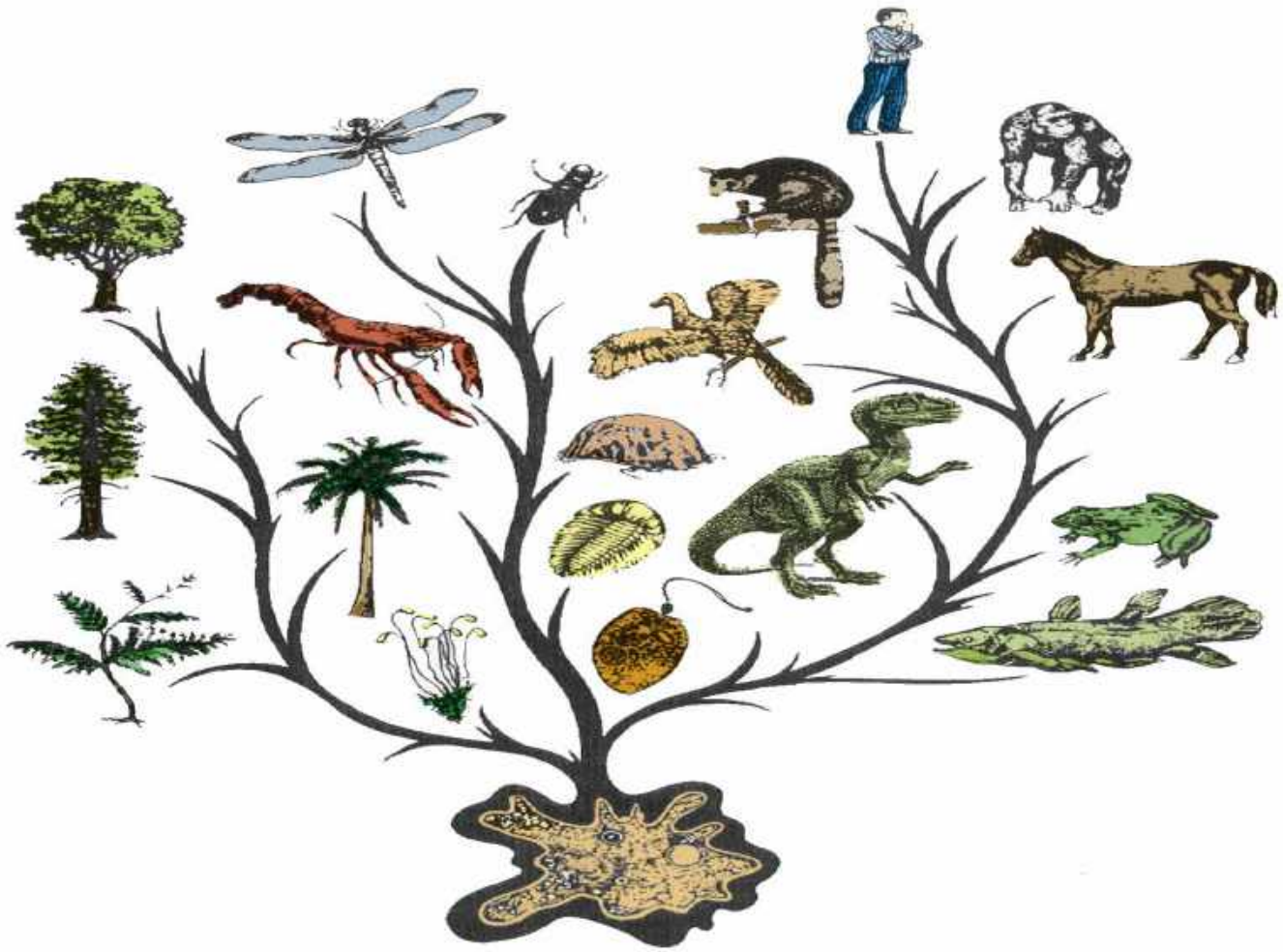




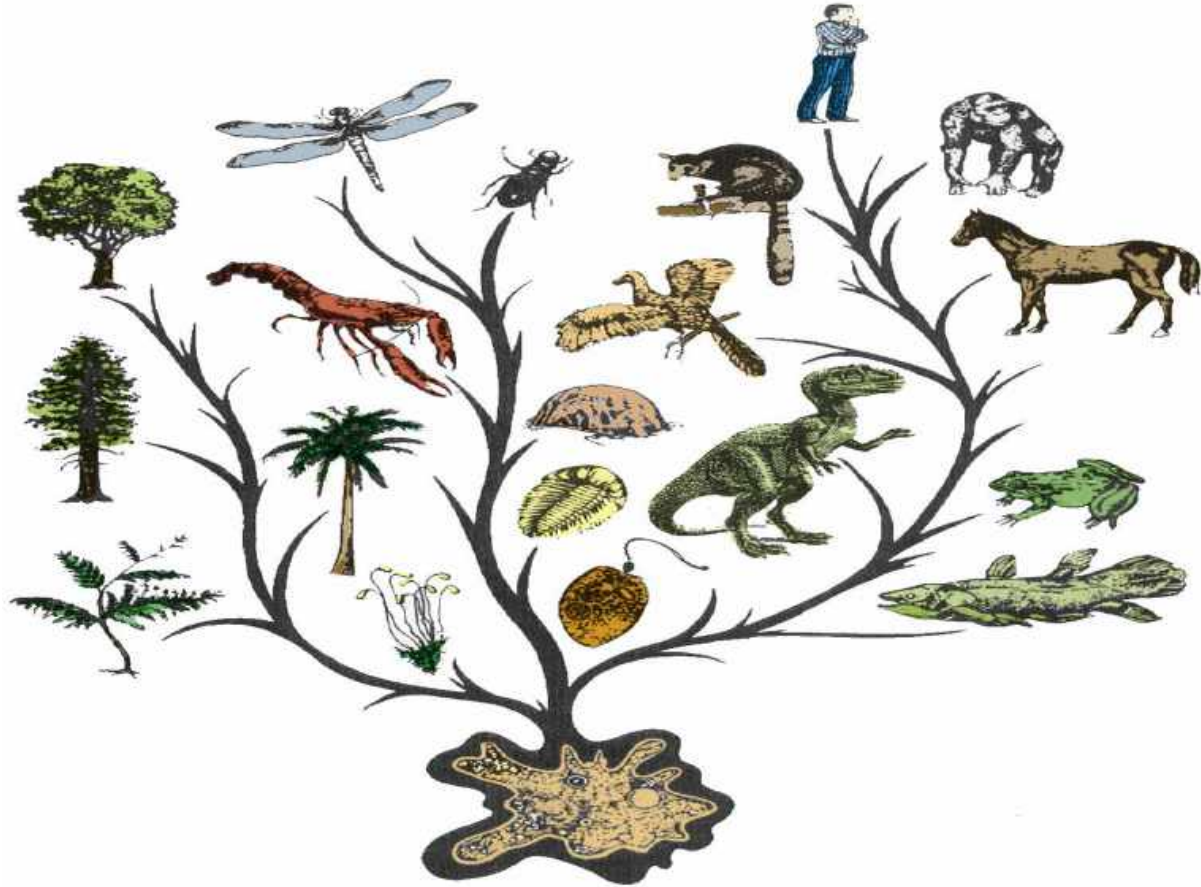
for which
to be best in any
point of view.

Compassion [kəm
sympathy and sorrow
misfortune of another
wish to relieve it.
what is thought





99% af alle arter, der har eksisteret, er i dag uddøde!



varme

omsorg

venlighed

empati

forståelse

fordomsfrihed

respekt

tolerance

nærvær

svaghed

medlidenhed

selvoptagethed

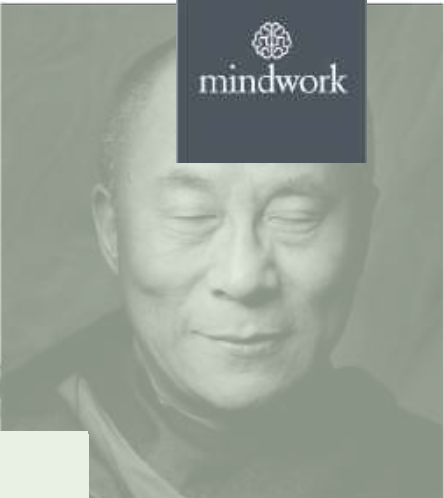
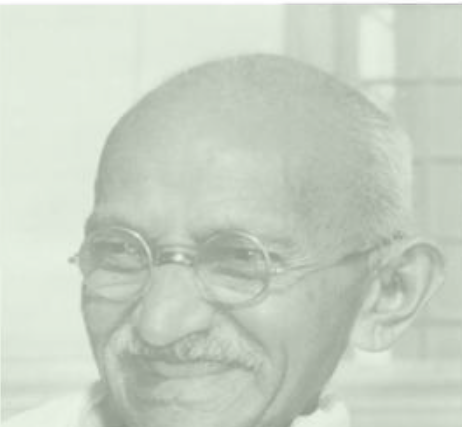
forkælelse

blødsødenhed

passivitet

grænseløshed

Compassion



Omsorg



*Compassion handler om
at have hinandens trivsel på sinde.*



Mod



Omsorg

Compassion er at

Gøre bedre ting.

Ikke bare

Gøre tingene bedre.



Wisdom



Styrke

for which
to be best in any
point of view.

Compassion [kəm
sympathy and sorrow
misfortune of another
wish to relieve it.
what is thought



Hvordan lader jeg tvivlen komme til gode?

Hvordan kan jeg være til gavn lige nu?



Moderne hjernescanninger kan vise os, at forskellige følelser aktiverer forskellige områder/systemer i hjernen. Det betyder helt lavpraktisk, at når et pattedyr oplever angst, så er visse deler på tværs af hjernebarken og det limbiske system aktive, mens andre dele aktiveres, når dyret oplever tilfredshed. Det er disse ”forskellige områder der aktiveres i hjernen” vi omtaler som et system. Det bør med evolutionen i hukommelsen ikke overraske, at de aktiverede systemer i en hund der løber efter en bold og en fodboldspiller der scorer mål i høj grad er identiske.

Der findes i litteraturen flere forskellige beskrivelser af disse ”følelsesregulerende systemer” i hjernen. Én teoretisk model, som både er evolutionært og neurofysiologisk korrekt - og samtidig er let forståelig og anvendelig i praksis er (KILDE - Gilbert??) *Three Cirkel Model*

Moderne Nutidige hjernescanninger [Mw1] kan vise os, at forskellige følelser aktiverer forskellige bestemt/særlige/ specifikke områder/systemer [Mw2] i hjernen. Det betyder helt lavpraktisk [Mw3], at når et pattedyr og derfor også et menneske oplever angst, så er det særlige visse dele på tværs af over hele hjernebarken samt og det limbiske system der er aktive, mens andre dele aktiveres, når i de tilfælde hvor dyret oplever tilfredshed. Det er disse ”forskellige områder der aktiveres i hjernen” vi hver især omtaler som ”et system”.

Det bør Vi kan med evolutionen in mente i hukommelsen ikke blive overraske de over, at de aktiverede systemer i en hund der løber efter en bold og en fodboldspiller der scorer mål i høj grad er identiske.

Der findes i litteraturen flere forskellige beskrivelser af disse ”følelserregulerende systemer” i hjernen. En teoretisk model, som både er evolutionært og neurofysiologisk korrekt – og samtidig er let forståelig og anvendelig i praksis er (KILDE – Gilbert??) *Three Circle Model*

Hvordan kan jeg være til gavn lige nu?





Har personen brug for noget andet, end jeg ville have?

for which
to be best in any
point of view.

Compassion [kəm
sympathy and sorrow
misfortune of another
wish to relieve it.
what is thought

Hvilken hospitalsafdeling
havde lavest
patientdødelighed?

**FLEST DØDSFALD:
AFDELING F**

Afdeling	Rapporteret fejlrate*
A	23,68
B	17,23
C	11,02
D	8,60
E	10,31
F	2,34

**Undgåelige og potentielt skadelige medicineringsfejl per 1.000 patientdage*

”Fejl er alvorlige, derfor bliver vi nødt til at tale om dem med det samme”

FÆRREST DØDSFALD:
AFDELING A

Psykologisk tryghed er en fælles tro på, at det er trygt og sikkert at være sig selv og tage chancer i sin arbejdsplads.

Visheden om, at du ikke bliver **straffet** eller **ydmynet**, hvis du:

- siger din mening
- stiller spørgsmål
- kommer med forslag
- er i tvivl
- eller har begået en fejl

The Google logo is displayed in its characteristic multi-colored font (blue, red, yellow, blue, green, red) across the top of the slide. The background of the slide is a blurred image of a group of people in a meeting.

”Psychological safety was by far the most important of the five key dynamics we found. It’s the underpinning of the other four”

Julie Rozovsky: ”The Five Keys to a Successful Google Team”

Psykologisk Tryghed

TURN
LEFT





Compassion er sunde og trygge relationer mellem mennesker



Lederskab og compassion

77%

af adspurgte ledere synes de er gode til at engagere og motivere.

82%

af medarbejderne er uenige.

Medarbejdernes forhold til chefen

65% udtrykker, at de ville sige nej til en lønforhøjelse, hvis de kunne få deres chef fyret.

Over 60% giver udtryk for, at de både ville være glade og mere succesfulde, hvis de kom bedre ud af det med deres chef.



Magt forandrer hjernen!

Det er ikke vores skyld...

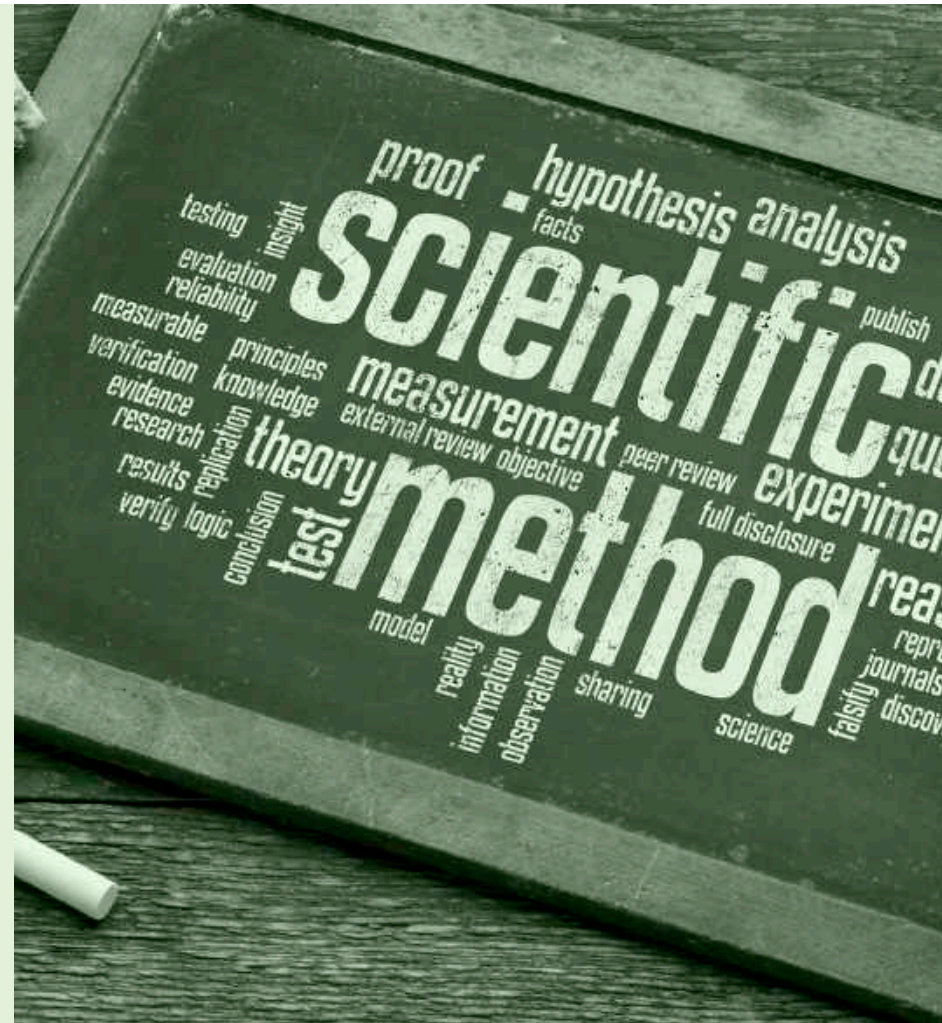
...men det er vores ansvar



Lederskab og compassion

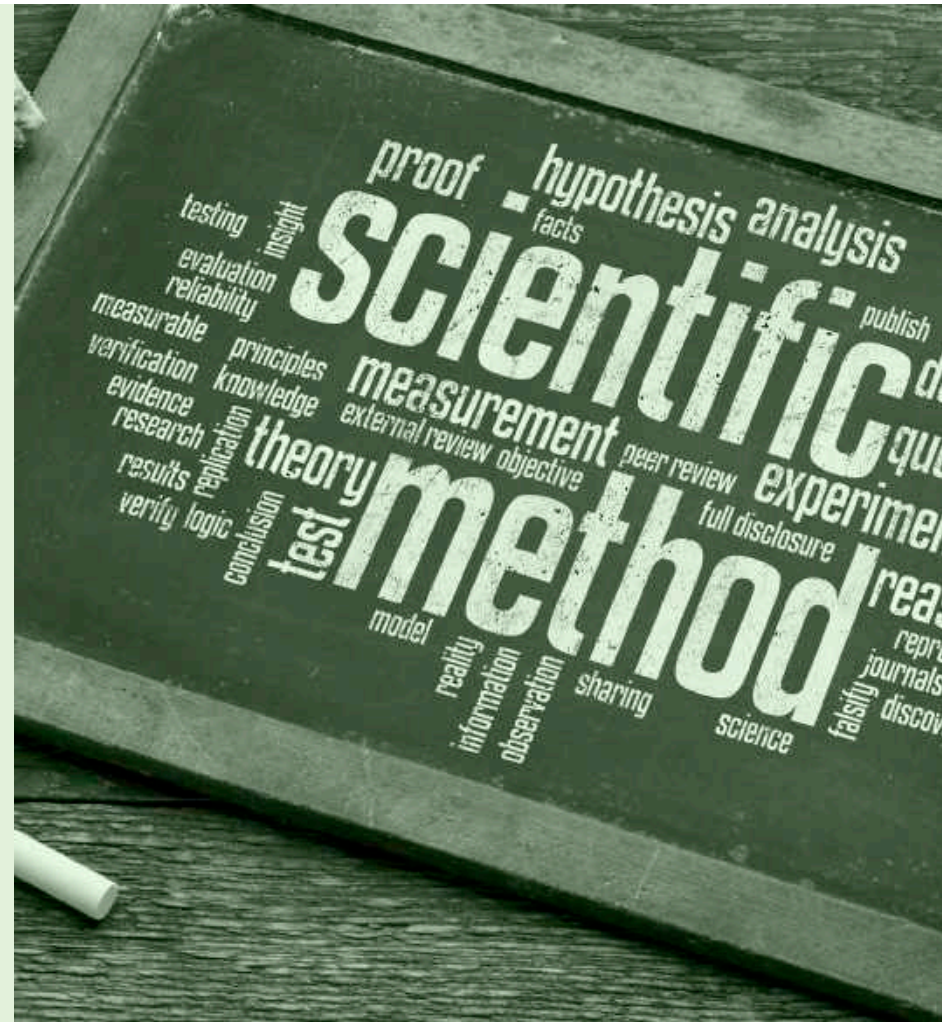
Lederskab og compassion

- ... opfattes som værende stærkere og bedre ledere
- ...og det har direkte indflydelse på medarbejdernes engagement i virksomheden, og deres villighed til at følge lederen

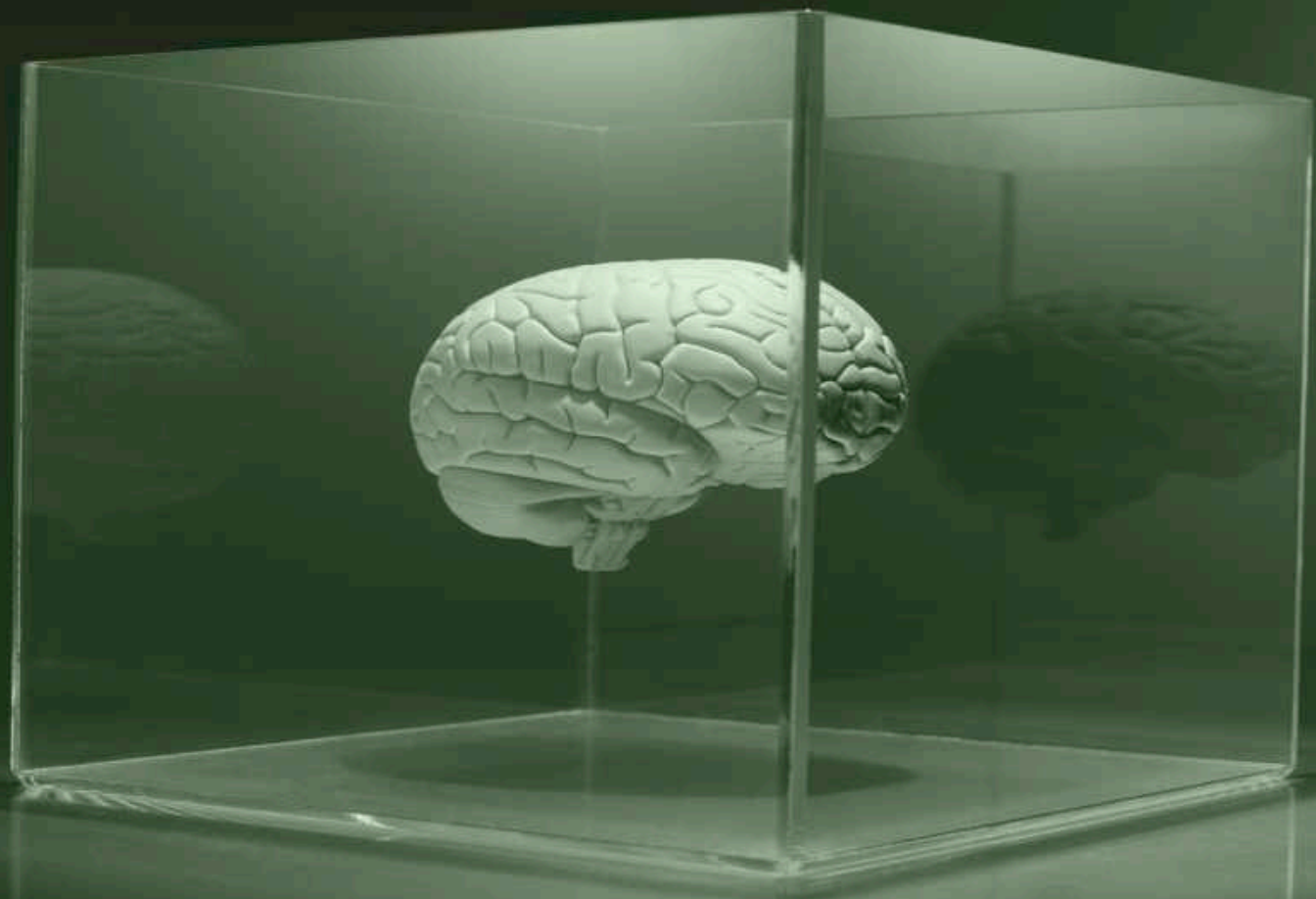


Lederskab og compassion

- bedre relationer mellem medarbejdere,
- bedre samarbejde, mere tillid
- stærkere loyalitet overfor organisationen og lavere medarbejderomsætning



Vi er hinandens arbejdsmiljø!



Strategi: 1

Mindfulness

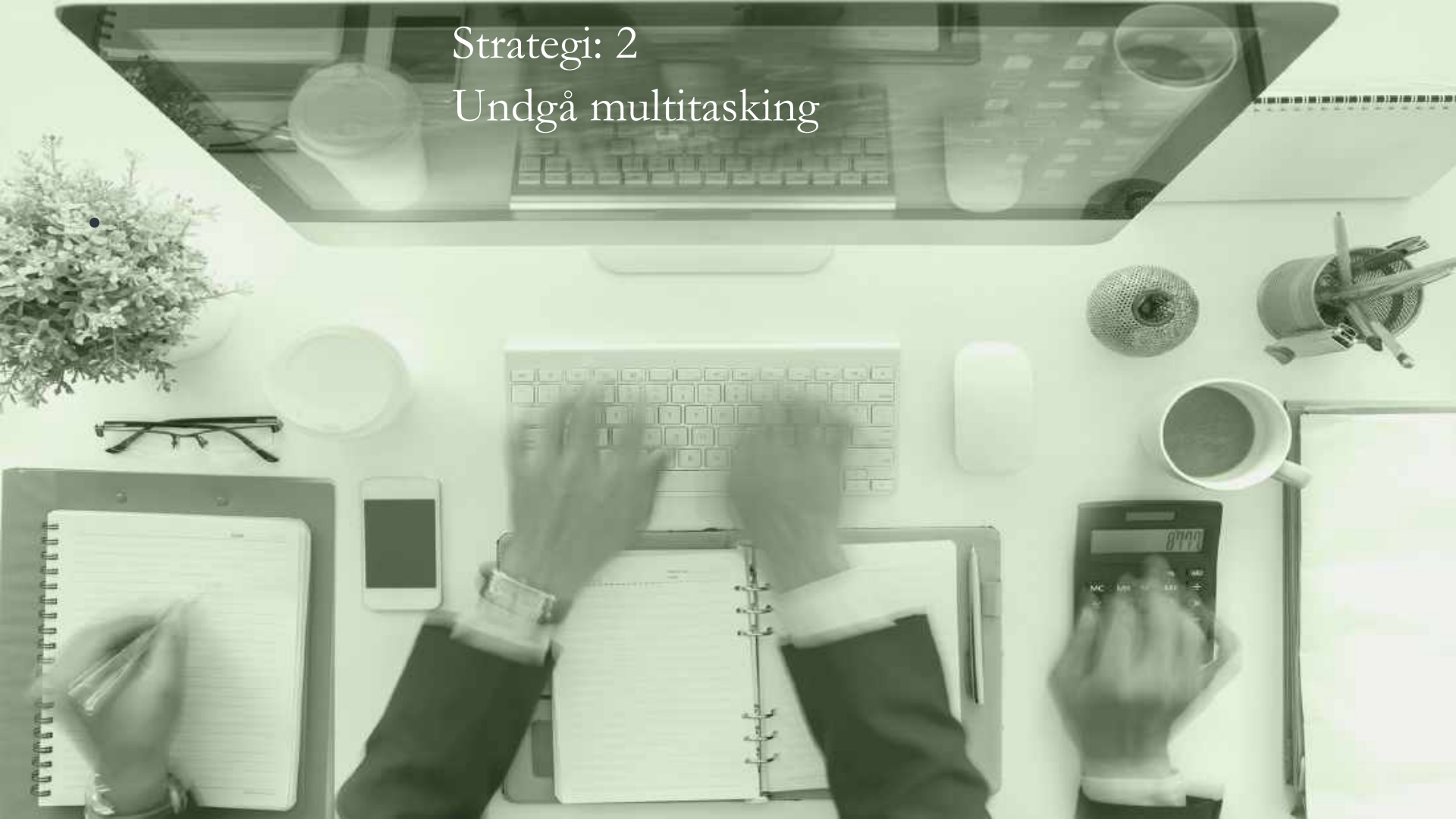



Strategi: 1
OPERATIONEL
Mindfulness



Strategi: 2

Undgå multitasking





Scroller
90 m/dag
på smartphones

275 daglige aviser

Møder flere mennesker på en time
end vores forfædre gjorde på et
helt liv

Forstyrret 47 – 73 % af tiden

Strategi 3:
Stop med hjernen!





De lette træk...







Vibeke Lunding-Gregersen
Henrik Tingleff



Mindwork
Hjernen på overarbejde