

Hållbar prestation

Hur vi kan prestera på hög nivå och samtidigt må bra

En inspirationsföreläsning med Giorgio Grossi

Hållbar prestation handlar inte om att sänka ambitionerna – utan om att skapa förutsättningar för att kunna prestera på hög nivå under lång tid.

Hur kan vi prestera på hög nivå utan att fastna i stress, självkritik och perfektionism? Och vad kännetecknar människor som lyckas förena höga ambitioner med långsiktig hälsa och välbefinnande?

I den här föreläsningen presenterar Giorgio Grossi en modell för hållbar prestation, baserad på över 25 års forskning, kliniskt arbete och föreläsningar inom stress och stressrelaterad ohälsa samt den nya boken **Prestera och må bra – strategier för hållbar framgång**.

Föreläsningen bygger på kunskap om hur hjärnan fungerar, beteendevetenskap samt ACT och KBT och varvar forskning, igenkännbara exempel och praktiska verktyg som deltagarna kan använda direkt i sitt arbete och i vardagen.

Hjärnan – förstå varför vi fungerar som vi gör

Vi börjar i vår evolutionära historia och i den hjärna som fortfarande styr mycket av våra reaktioner i dagens arbetsliv.

- Stenåldershjärnan i den moderna världen.
- Varför hot, problem och misstag så lätt fångar vår uppmärksamhet.
- Hotnätverket, belöningsnätverket, exekutiva nätverket och standardnätverket – och hur samspelet mellan dem påverkar motivation, fokus, stress och återhämtning.

Så tänker människor som presterar hållbart

Föreläsningens huvuddel handlar om vad som kännetecknar människor som lyckas kombinera höga ambitioner med långsiktig hälsa och välbefinnande.

- Drivas av mening, intresse och engagemang snarare än rädsla för att misslyckas.
- Sätta höga men realistiska mål och kunna anpassa kraven när förutsättningarna förändras.
- Utvecklas genom ansträngning, feedback och lärande – ett growth mindset.
- Se självomsorg, återhämtning och självmedkänsla som en del av prestationen.
- Våga samarbeta, be om hjälp och ta vara på andras styrkor.
- Hålla isär person och prestation – ett misslyckande betyder att något gick fel, inte att du är fel.

Från tankesätt till beteenden

Avslutningsvis översätts kunskapen till konkreta arbetssätt som gör det lättare att prestera hållbart i vardagen.

- Prioritera det viktigaste.

- Monotasking framför multitasking.
- Skapa balans mellan aktivitet och återhämtning, bland annat genom att växla mellan hård och mjuk uppmärksamhet.
- Bygg små hållbara vanor som fungerar även när belastningen ökar.

Deltagarna får med sig

Efter föreläsningen har deltagarna en tydligare förståelse för hur hjärnan påverkar prestation, motivation och återhämtning, vad som skiljer hållbar prestation från maladaptiv perfektionism och hur höga ambitioner kan förenas med hälsa och välbefinnande. De får också konkreta strategier för att omsätta kunskapen i vardagen.

Målgrupp: Medarbetare, chefer och ledningsgrupper

Längd: 3 timmar inklusive pauser