

Körschema – Hållbar prestation

3 timmar inklusive pauser

09.00–09.10 (10 min)

Introduktion

- Kort presentation.
- Bakgrunden till boken *Prester och må bra*.
- Syftet med föreläsningen:
- Hur kan vi prestera på hög nivå utan att betala med hälsa och välbefinnande?
- Översikt över modellen:

Hjärnan → Tankesättet → Beteendena

09.10–09.35 (25 min)

1. Stenåldershjärnan i den moderna världen

- Hjärnan är byggd för överlevnad.
- Negativitetsbias.
- Stress – vän eller fiende?
- Koppling till dagens arbetsliv.

Budskap: Stress är inte problemet. Problemet är hur en gammal hjärna möter en modern värld.

09.35–10.05 (30 min)

2. Från reflex till eftertanke – hjärnans nätverk

- Hotnätverket.
- Belöningsnätverket.
- Exekutiva nätverket.
- Standardnätverket.
- Hur nätverken samspelar.

Kort reflektionsövning

Budskap: Vi kan lära oss att gå från automatiska reaktioner till medvetna val.

10.05–10.15

Paus

10.15–11.35 (80 min)

3. Så tänker människor som presterar hållbart

Drivas av mening snarare än rädsla

- Inre motivation.
- Värderingar.

Höga men realistiska mål

- Tydliga mål.
- Flexibilitet.

Growth mindset

- Misstag som lärande.
- Feedback och utveckling.

Självomsorg

- Återhämtning.
- Hård och mjuk uppmärksamhet.
- Självmedkänsla.

Samarbete

- Be om hjälp.
- Delegera.
- Ta vara på andras styrkor.

Håll isär person och prestation

- Självkänsla.
- Självkritik.
- Att våga misslyckas.

Reflektionsövning

Budskap: Hållbar prestation handlar mindre om att göra mer och mer om hur vi förhåller oss till prestation.

11.35–11.45

Paus

11.45–12.10 (25 min)

4. Från tankesätt till beteenden

- Prioritera.
- Monotasking.
- Balans mellan aktivitet och återhämtning.
- Små hållbara vanor.

Budskap: Små förändringar i vardagen kan göra stor skillnad över tid.

12.10–12.20 (10 min)

Avslutning

- Sammanfattning av modellen:

Hjärnan → Tankesättet → Beteendena

Tre frågor att ta med sig:

- Vad driver mig?
- Vad vill jag göra annorlunda?
- Vilket första steg tar jag redan i morgon?

Frågor och avslutning.