



MindVIEW: Health&NeuroSafety

Ett utvecklingsprogram för hälsa och säkerhet
– på hjärnans villkor

Modern neurovetenskap visar att hjärnan är både formbar och stabil. Förmågor som fokus, beslutsfattande och stressreglering kan stärkas. Samtidigt finns det stabila funktioner i hjärnan som måste respekteras för att den ska fungera så bra som möjligt.

På många arbetsplatser finns yttre faktorer som utgör risker för medarbetarnas hälsa och säkerhet. Men även individuella inre faktorer som trötthet, stress, ofokuserat arbete och svagt självledarskap kan leda till såväl riskfyllda situationer som ohälsa av skilda slag. Och det gäller alla arbetsmiljöer!

Kunskap om hur hjärnan och kroppen fungerar i kombination med medvetenhet om den egna inre miljön skapar förutsättningar för varje medarbetare att agera proaktivt med avseende på sin egen och andras säkerhet och hälsa.

Programmet stödjer deltagarna i att utveckla ett starkt självledarskap/ledarskap och att ta fram arbetssätt och livsstilsnycklar på hjärnans premisser.

Med en ökad medvetenhet om hur människan faktiskt fungerar byggs hälsosamma, proaktiva och säkra arbetsplatser.

MindVIEW: Health&NeuroSafety bygger på modern hjärnforskning, uppmärksamhetsträning och det som man på Google kallar "neurohacking". Verktynen utnyttjar hjärnans formbarhet för att utveckla individens förmåga till:

- Fokus
- Medvetna beslut och impuls kontroll
- Stressreglering och resiliens
- Kommunikation och samarbete

Upplägg

Ett basprogram innefattar 7 Moduler med olika tema förlagda till 4 heldagar utspridda över tid, varvat med fem korta förankrings-möten, samt egen träning.

Varje modul innehåller fyra delar:

- Kunskapslyft
- Dialog
- Reflektion
- Övningar



Innehåll

Moduler Tema:

1. Mind Management
2. Samarbete & EQ
3. Närvaro & Ledarskap
4. Resiliens & Återhämtning
5. Vision Värderingar & Beslut
6. Självledarskap
7. Neurosafety: Cases

Förankringsmöten

Dessa korta träffar kan även genomföras virtuellt och ska fungera som ett tidseffektivt stöd för deltagarna i den egna träningen med möjlighet att dela frågor, reflektioner och erfarenheter. Upplägget innefattar:

- Fortsatt erfarenhetsutbyte
- Frågor och reflektioner tillsammans med kursledaren
- Mindfulnessövning
- Eventuell ny forskning presenteras

Tidplan

	Tema:	Datum:	Tid:
Modul 1	Resiliens & Återhämtning	17 Oktober	kl. 09.00 - 12.00
Modul 2	Samarbete & EQ	17 Oktober	kl. 13.00 - 16.00
Modul 3	Närvaro & Ledarskap	12 November	kl. 09.00 - 16.30
Modul 4	Mind Management	29 Januari 2020	kl. 09.00 - 12.00
Modul 5	Vision & Värderingar	29 Januari 2020	kl. 13.00 - 16.00
Modul 6	Självledarskap	11 Mars 2020	kl. 09.00 - 12.00
Modul 7	Neurosafety: Cases	11 Mars 2020	kl. 13.00 - 16.00
Förankringsmöten SKYPE	Schemläggs senare till mellan och efter Modulerna		45 min/gång
Uppföljningsmöte Avslut		April 2020	60 min

- Modul 3 den 12 November är på Skepparholmen Spa & Konferens i Nacka, 20 min från city. Ankomstmorgås, fm fika, delikat "hjärtvänlig" lunchbuffé, samt em fika ingår i priset dessa heldagar. Möjlighet till övernattnig, middag och spa till ett rabatterat pris finns för den som önskar köpa till.
- Övriga moduler i ÅF:s lokaler i Stockholm, vägbeskrivning kommer vid kallelsen.

Innehåll - Basprogram

Innehållet i MindVIEW: Health & Neurosafety kan byggas ihop efter varje organisations behov.

Basprogrammets sju moduler ger en gedigen kunskapsgrund i kombination med praktiska övningar som anknyter till området Hälsa & Säkerhet på hjärnans villkor. Vi erbjuder även Tilläggsmoduler som kan läggas till eller bytas mot Modul i basprogrammet.

Resiliens & Återhämtning

- Tallriksmodellen för kognitiv och psykosocial hälsa
- Sömn & Motion
- Fokus & Avkoppling
- Reflektion & Time In

Samarbete & EQ

- Den sociala hjärnan
- Empati - kan man ha för mycket eller för lite?
- Medkänsla - vad är det?
- Ta andras perspektiv
- Social stress, SCARF

Närvaro & Ledarskap

- Mindfulness eller "neurohacking"
- Metakognition
- Emotionell självreglering
- Kopplingen mellan EQ och närvaro

Mind Management

- Hjärnans naturlagar
- Minne
- Flow
- Beslutsfattande
- Hjärnans nätverk

Vision & Värderingar

- Den neurobiologiska förklaringen
- Drivkrafter
- Företagskultur

Självledarskap

- Kopplingar till prestation, motivation & resiliens
- Den inre dialogens betydelse
- Om att leda sig själv

Neurosafety: Cases

- Deltagarna arbetar med egna situationer och erfarenheter med fokus på Hälsa & Säkerhet

Missing Links AB har utvecklat organisationer i över 20 år. Vi utgår från forskning och kunskap om hjärnan och skapar livskonst för individ och organisation.

