

FLOW

“Ditt optimala tillstånd”

1. Mässaerbjudande

2. Presentation



OUT OF YOUR MIND

Mässerbjudande 1!

TM *Flow Ledarskap*

Ett vetenskapligt sätt att hitta och utveckla individers och teams optimala tillstånd.

Utbildningen sker på individ-, grupp- och ledarskapsnivå

Genom att medvetandegöra o implementera s.k. Triggers kan ni på individ och grupp nivå skapa förutsättningar för att hamna i Flow. Ett tillstånd som studier visar ökar produktivitet med 500% och kreativitet med 700%. Och dessutom gör er mer lyckliga!

Exempel på upplägg:

1 Heldag (kurs) + 1 Halvdag (kurs/uppföljning)

Ange kod #PVD2019 och erhåll gratis e-learning
(bokning senast 30:e juni 2019)

Mässerbjudande 2!

Mindfulness / Fokusträning

Ett vetenskapligt sätt att uppnå fokus, hantera stress och öka er emotionella intelligens

Utbildningen sker på individ-, grupp- och ledarskapsnivå

Genom att träna på Mindfulness ökar ni förmågan att fokusera på en sak i taget. Något som studier har visat har långvariga effekter på Flow, stresshantering, effektivitet, empati och glädje.

Exempel på upplägg:

- Heldag eller Halvdag
- 6-8 veckors kurs med 1 tillfälle per vecka

Ange kod #PVD2019 och erhåll gratis e-learning
(bokning senast 30:e juni 2019)



7 ingredienser för Flow

Mihaly Csikszentmihalyi

1. Möjlighet att klara av det vi ska göra
2. Vara fokuserade på det vi gör
3. Klara mål med omedelbar feedback
4. Passion – ett otvunget engagemang
5. Kontroll över våra handlingar
6. Självpupptagenheten (egot) försvinner
7. Tidskänslan förändras



OUT OF YOUR MIND

When do you Flow?

(övning där du får gå in i
känslan av Flow)



OUT OF YOUR MIND

Triggers för Flow

(Steven Kotler)

INDIVID

- Passion / Autonomi
- Nytt och spännande
- Komplex
- Oförutsägbart
- Finns risk involverad
- Klara mål
- Omedelbar feedback
- Kompetens/Utmaning balans
- Kreativitet

GRUPP

- Total koncentration
- Gemensamma mål
- Delad risk
- JA och...
- Närvarande lyssnande
- Autonomi / Känsla av kontroll
- Blanda personligheter
- Lika deltagande
- Öppen kommunikation



OUT OF YOUR MIND



Varför vill vi vara i Flow?

Endorfin

Serotonin

Noradrenalin

Dopamin

Anandamin

Studier har visat att
man i Flow stadiet är
500% mer produktiv och
700% mer kreativ



OUT OF YOUR MIND

Flowcykelns 4 stadier

Steg 1 – Arbete

Arbetsfasen kan kännas som en uppförsbacke. Här jobbar du hårt, aktivt och enträget. Häng i så kommer nedförsbacken runt krönet!

Steg 2 – Släpp taget

När hjärnan är full med ny information är det dags att göra något helt annat: Spela gitarr, laga mat eller pyssla i trädgården. Har du tur dyker en idé eller aha-upplevelse upp när du minst anar det. (Men försökt inte tvinga fram något. Låt hjärnan jobba ostört.)

Steg 3 – Flow

Tillbaka till arbetsuppgiften. Verkställ idén eller tanken som dyk upp! Njut av totalt fokus, kreativitet och arbetsglädje.

Steg 4 – Återhämtning

Arbetsfasen och flowfasen kostar mycket energi. Ordentligt med sömn och vila ger dig bra förutsättningar för en ny sväng runt flow-cykeln.



OUT OF YOUR MIND

4 sätt att skapa Flow på arbetsplatsen

1. Hitta era triggerpunkter (3-4 stycken)
Vi tar tillsammans fram de som passar er!
2. Varva kognitivt belastande arbetsuppgifter med mer automatiska
3. Uppmuntra till avslappning och återhämtning
4. Ge möjlighet till meditation / Mindfulness



OUT OF YOUR MIND

Om du också vill hamna i
FLOW hör av dig till:

OUTOFYOURMIND.SE

magnus@quensel.nu

0709-950584



OUT OF YOUR MIND

