

Mike Florette

Hjärnan & Digitaliseringen



Mike Florette

- Författare
- Föreläsare
- Beteendeninja



8 BÖCKER

- Ledarskap
- Beteenden
- Psykopater
- Stresshantering
- Mikrovanor vid uppskjutarbeteenden



Mikrovanor

Mike Florette

Sveriges första Tiny

Habitscoach

Certifierad och

licensierad av

Dr BJ Fogg,

Standforduniversitetet



www.florette.se

www.hrpeople.nu



Beteende

Fundera på...

- Hur många har kollat sin mobil idag?



Beteende

Fundera på...

- Hur många har kollat sin mobil idag?
- Hur många har gjort det nyss?

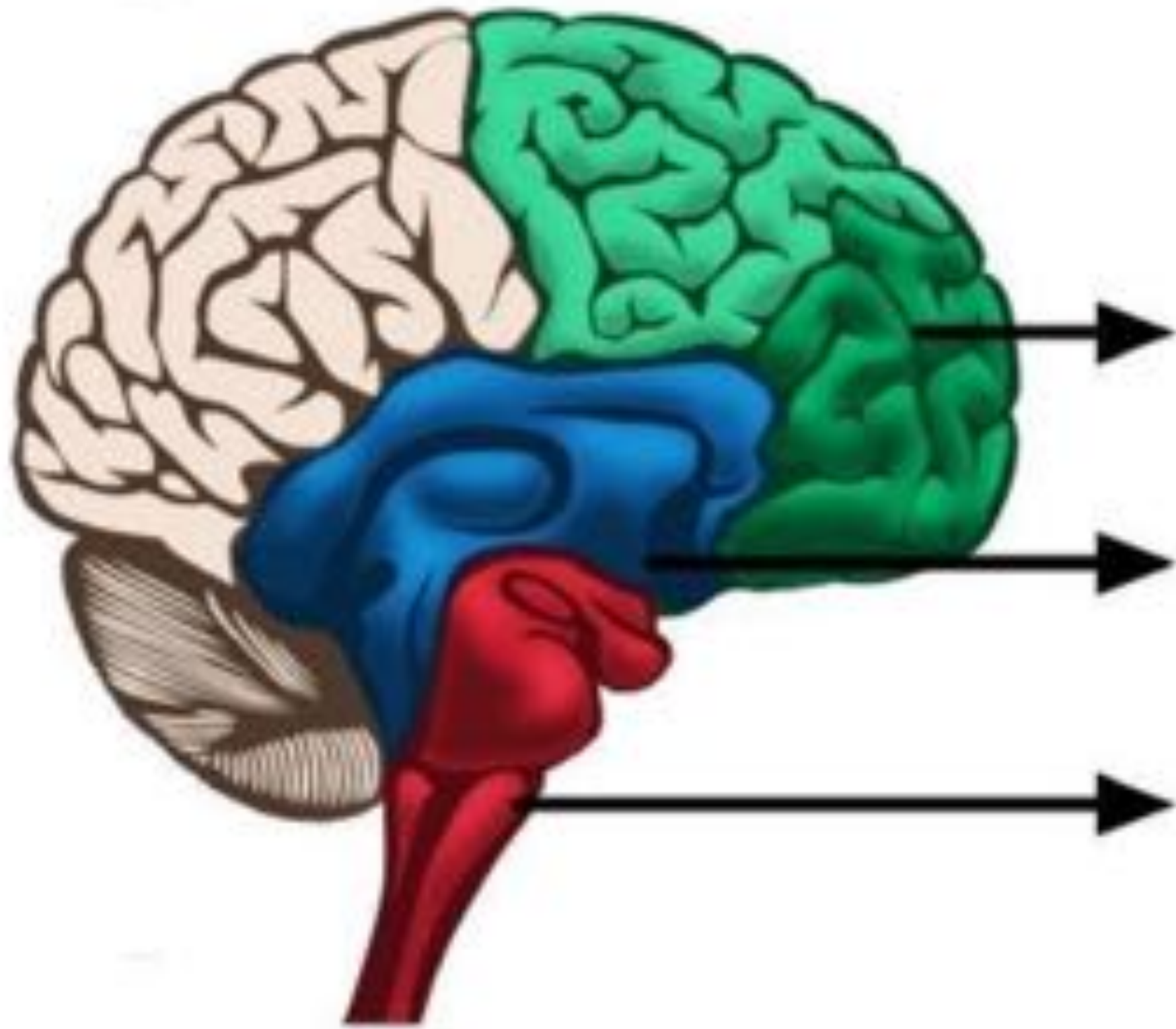


Beteende

Fundera på...

- Hur många har kollat sin mobil idag?
- Hur många har gjort det nyss?
- Hur många har kollat sina finanser idag/sin ekonomi?





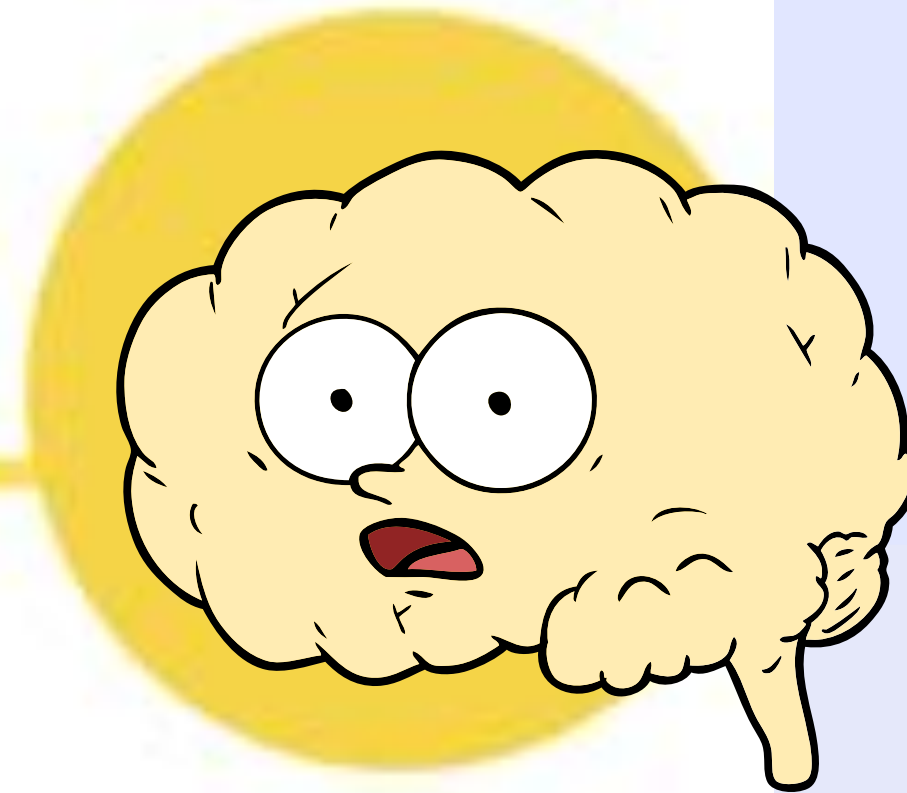
Logiska funktioner - neocortex,
nya hjärnan

Limbiska systemet - däggdjurshjärnan

Överlevnad - reptilhjärnan



Vad händer i hjärnan?



Människo-
hjärnan



40 000 år

Däggdjurshjärnan



50 000 000 år

Reptilhjärnan



250 000 000 år

Dopamin



Noradrenalin



Serotonin



Dopamin



Noradrenalin



Serotonin





Jägare



Bonde

Jägare

- Hyper-fokus i korta, intensiva perioder.
- En förmåga att vara "distraherbar" - skanning av horisonten för byte eller för ett potentiellt hot.
- Känslighet mot omgivningen - lyssnar på den minsta kvistbrytningen eller känner av den mest subtila rörelsen.
- Kapaciteten att vara helt "i ögonblicket".
- Energiproduktion bestående av tider med hög energi, följt av tider av avkoppling efter jakten.
- Din tidshorisont är minuter och sekunder, inte månader eller år.



Bonde

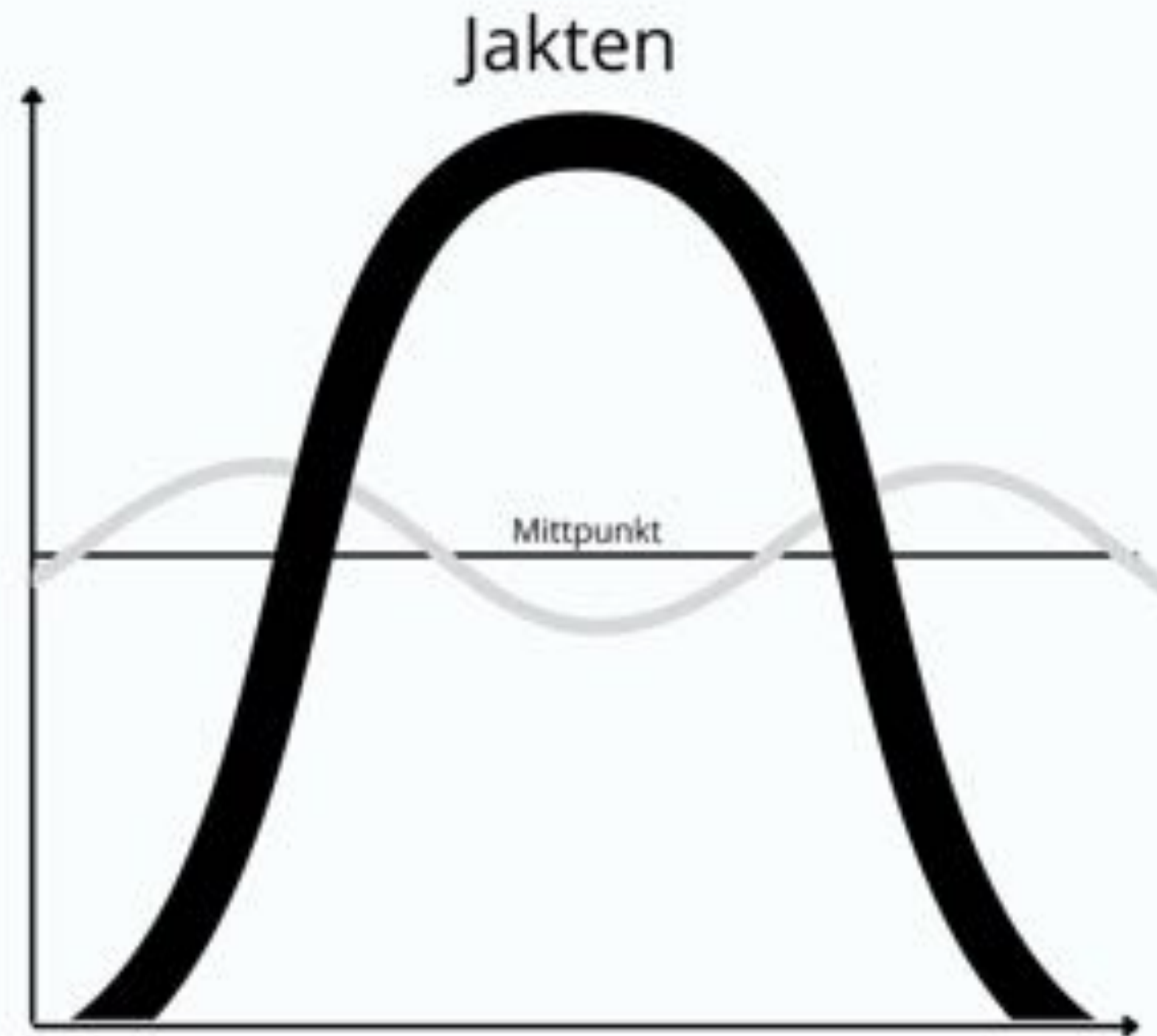
- En förmåga att göra samma dag ut dag och dag in.
- En förmåga att behålla fokus och inte bli distraherad. Detta innebär att du får framgångsrika grödor - vilket din överlevnad beror på.
- En stabil, dag-in och dag-ut, jämn energiproduktion.
- En tidshorisont som består av månader och år.
- Belöningar händer mycket långsammare, och det finns ett behov av att alltid komma tillbaka till "den stora bilden."



Dopaminkurva

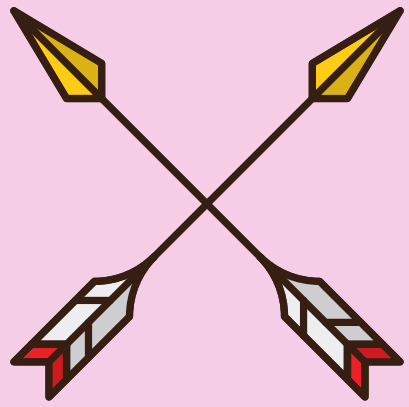
■ Jägarkurva

■ Bondekurva

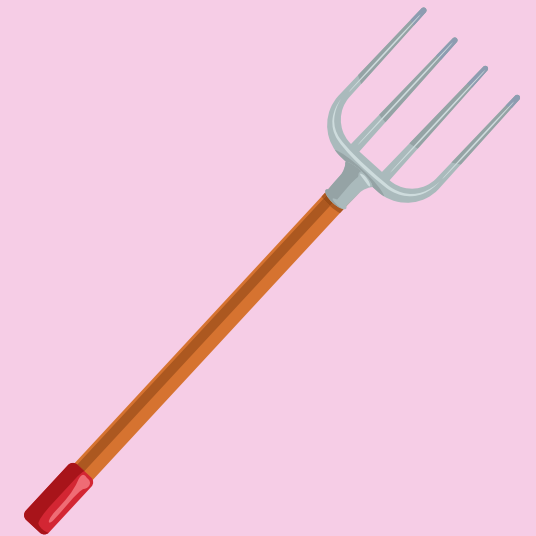


Kreativa tankar stimulerar dopaminproduktion

Jägare Bondé



“Everybody is a genius.
But if you judge a fish by
its ability to climb a tree,
it will live its whole life believing
that it is stupid.”
– Albert Einstein



Jägare i dagens hyperuppkopplade värld
Lättdistraherad
Svårt att vara organiserad
Impulsivitet

"I can guarantee you:
I would be immediately diagnosed
as a severe case, because being a child
(and even as an adult) I pay attention to
everything and nothing."

– Paulo Coelho,
author of "The Alchemist"
writing about Attention-deficit Disorder

Hjärnans beslutssystem

System 1 - snabbt

95%

Snabbt

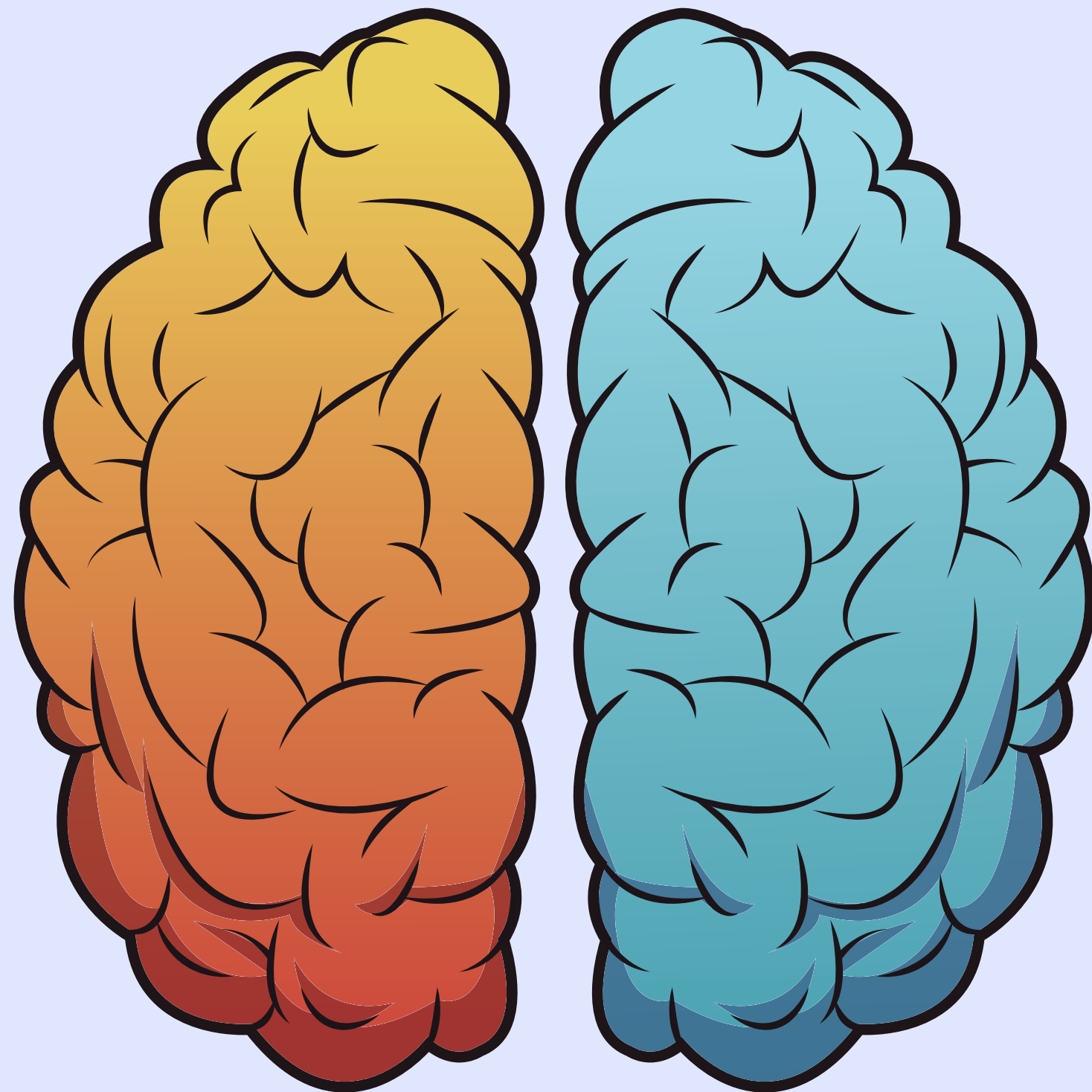
Omedvetet

Automatiskt

Vardagsbeslut

Mer felbenäget

Kortsiktigt



System 2 - långsamt

5%

Långsamt

Medvetet

Ansträngande

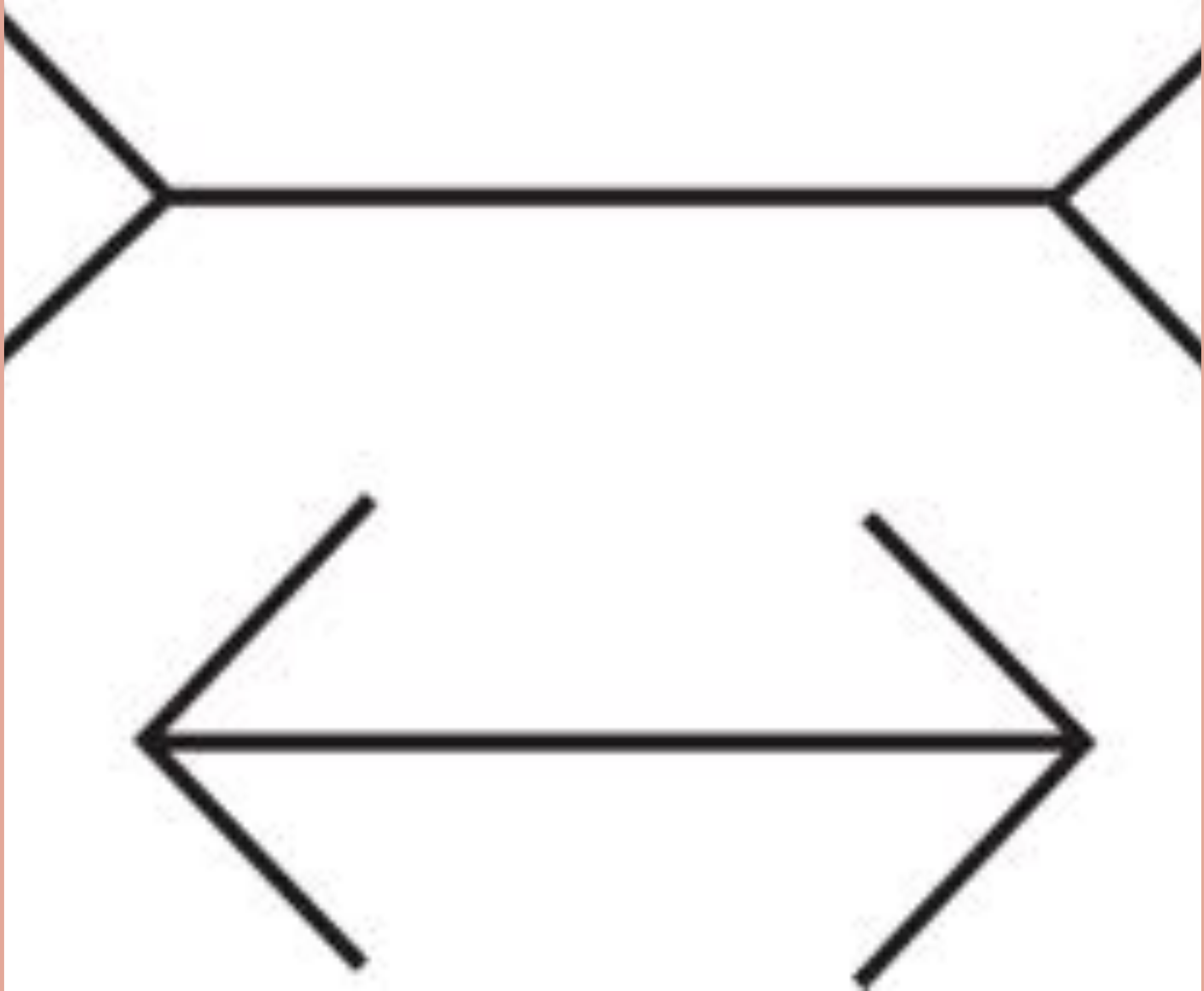
Komplexa beslut

Mindre felbenäget

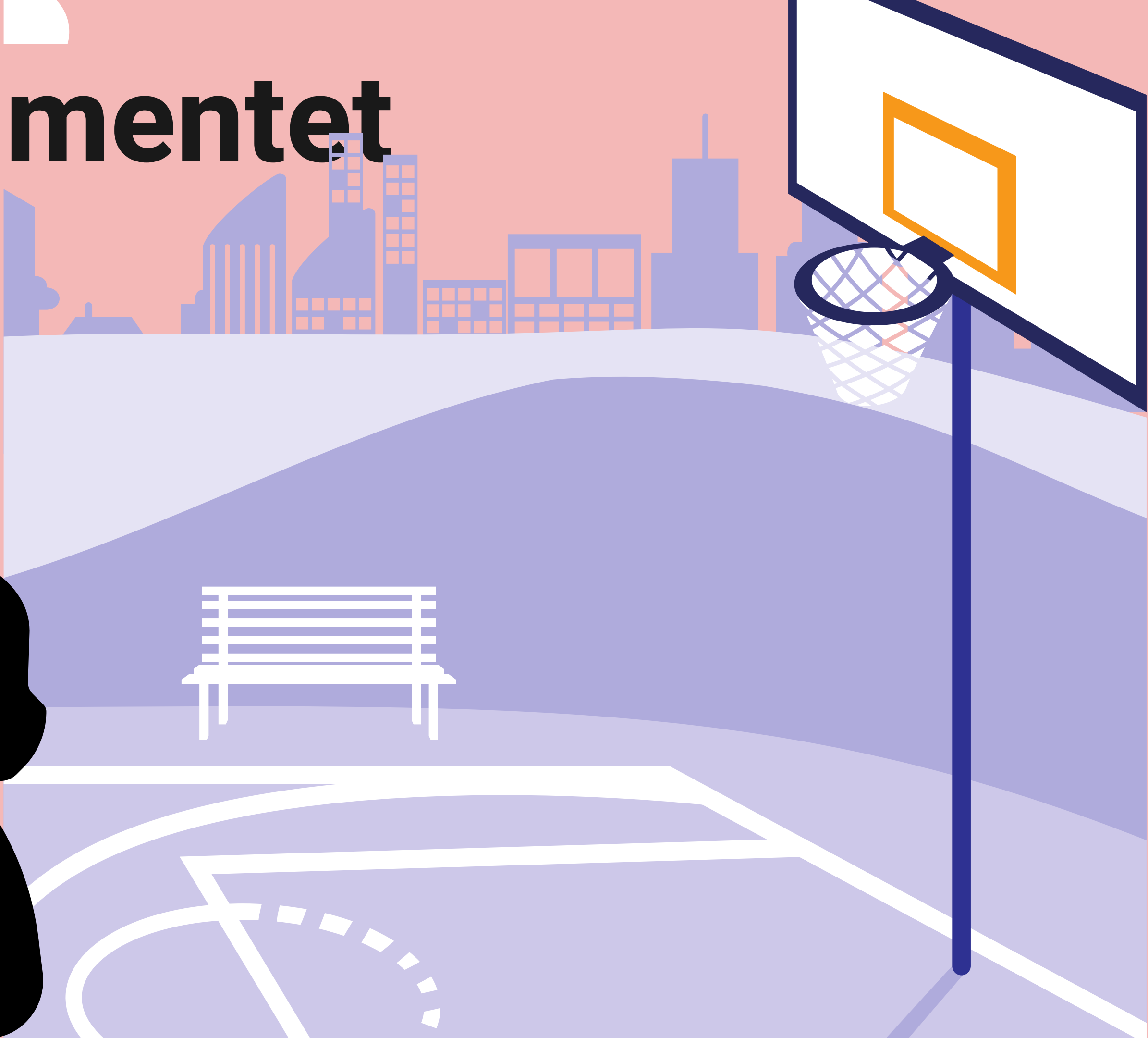
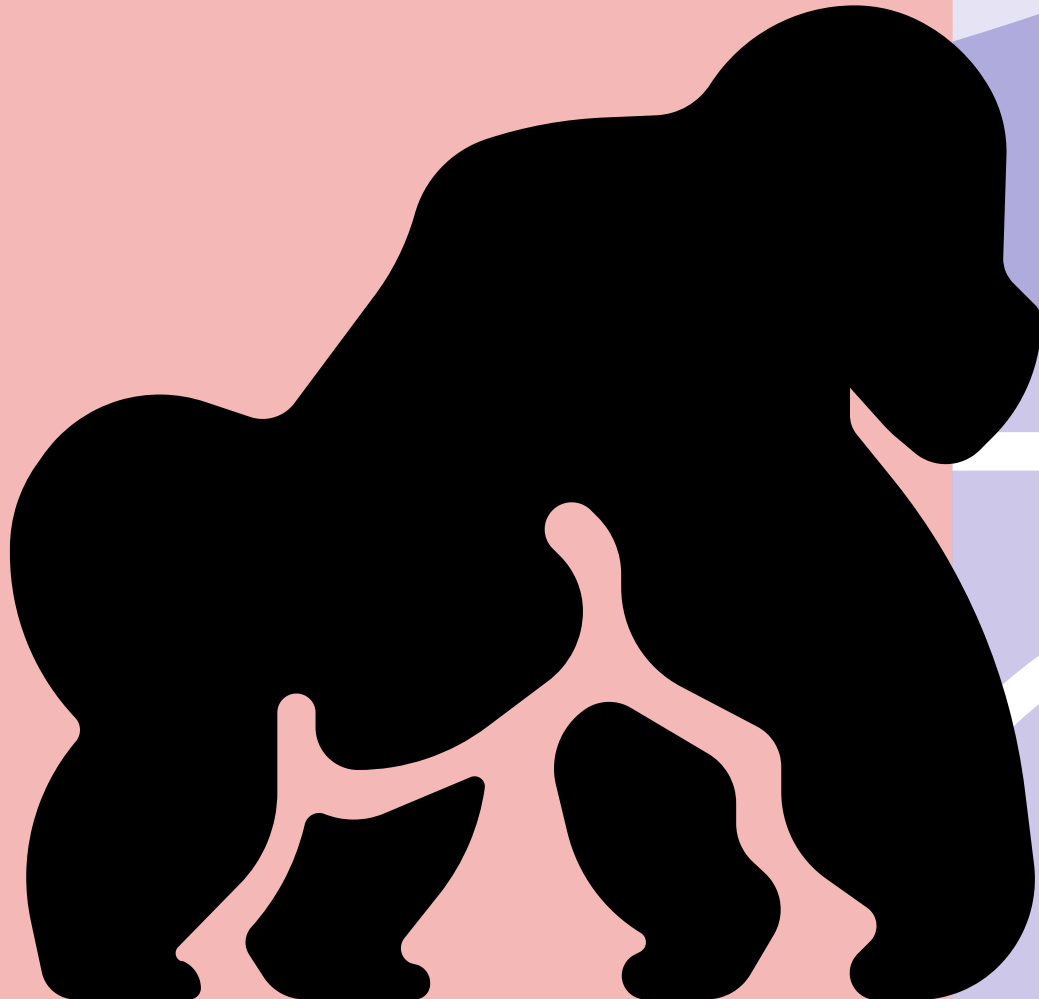
Långsiktigt

System 1





Gorillaexperimentet



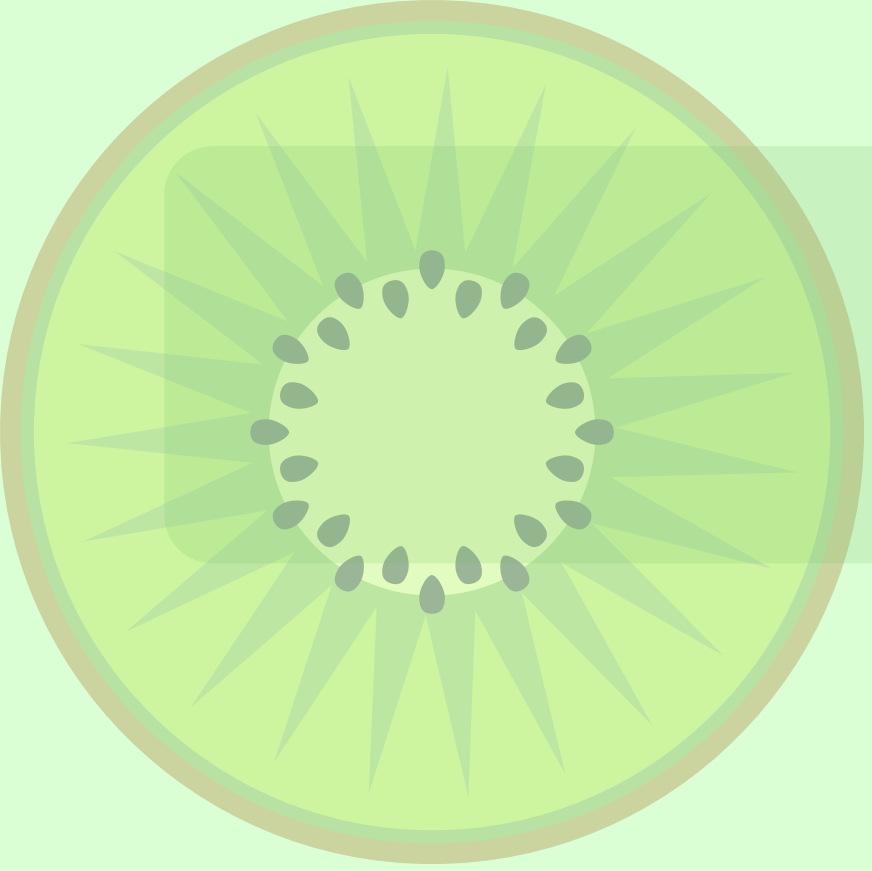


Framing



Framing





Framing

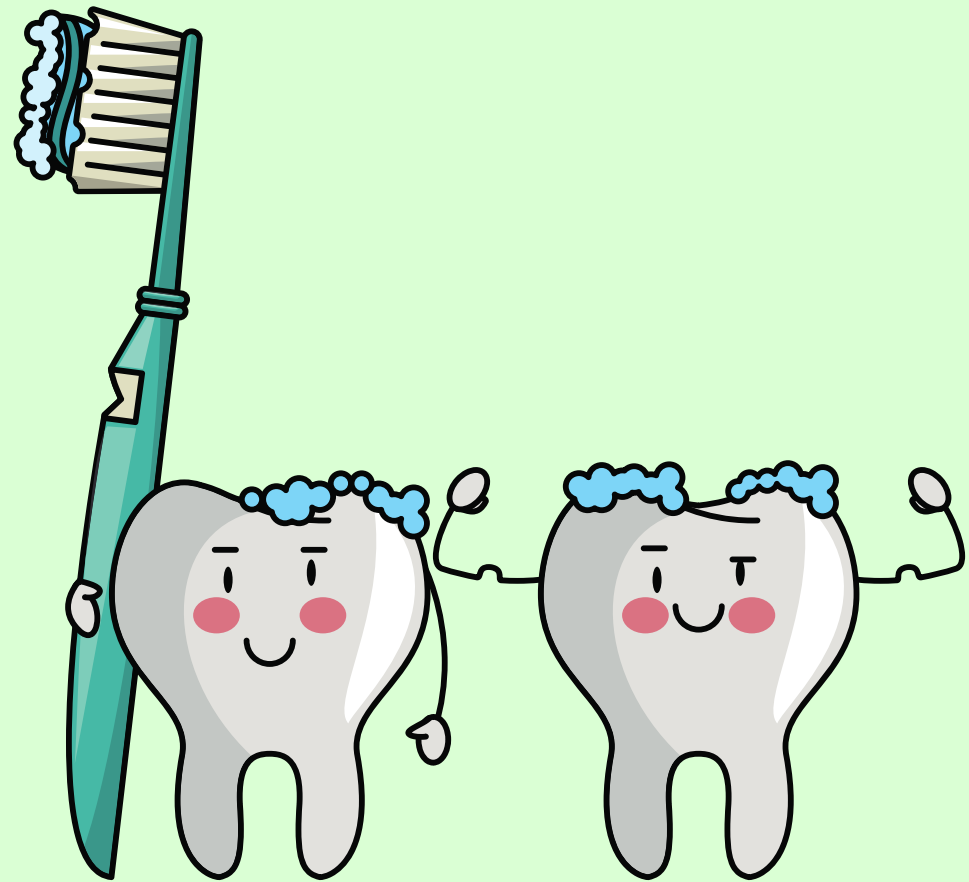


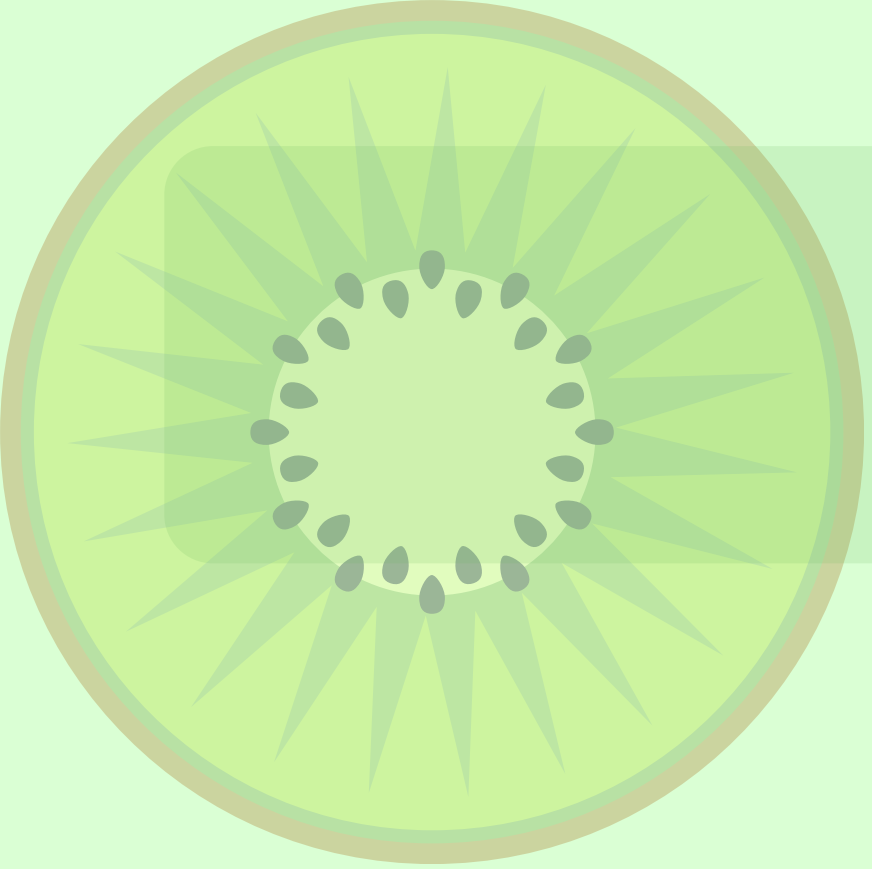
Framing



"Jag är inte en skurk"

Framing

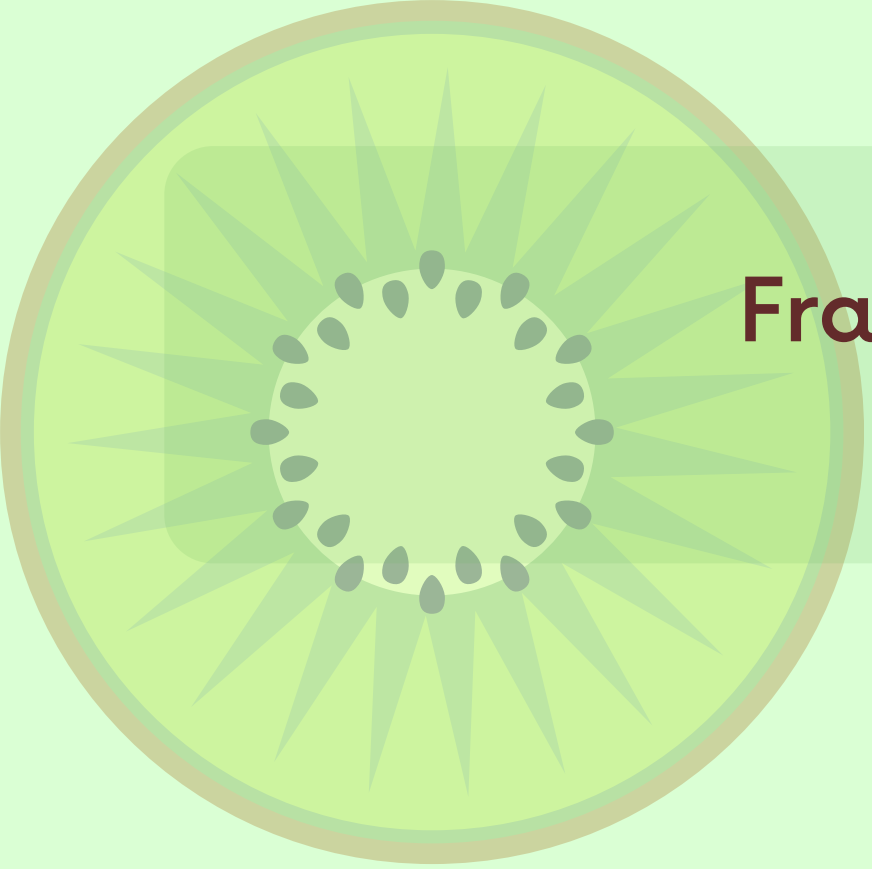




Framing

"Det är inte farligt"





Framing

"Det är inte farligt"

"Det gör inte ont"



**Fokus på vad
du är för...**

**Istället för
vad du är
emot...**



Forskning - Facebookberoende



- Bilder kopplade till Facebook = spektakulär hastighet
- Bild på vägs skylt = långsammare
- Sannolikt prioritera att svara på ett Facebookmeddelande även när de kör bil
- Lika starkt som kokain



Konsekvenser-Nicholas Carr

Sämre på
problemlösning

Mycket svårt att
koncentrera sig
på en uppgift

Sämre på att
begripa logiska
resonemang

Sämre på att
begripa abstrakta
tankegångar

Mindre kreativa

Uttrycker färre
djupsinniga
tankar

Lagring

Ju mindre som finns bra lagrat i våra hjärnor desto mindre har vi att tänka med.

Multitasking

Multitasking skapar ett dopaminberoende som effektivt belönar hjärnan när den tappas sitt fokus.

Teknikstress

- Ca 2000
- Fysiskt
- Karpaltunnelsyndrom
- Handledsskydd

Teknikstress

- Ca 2010
- Skifte från fysiskt till mentalt
- Nomofobi
- Fantomvibrationssyndrom
- Sömnproblem
- Smartphone-beroende

Teknikstress

- Paraplyterm
- Alla tidigare nämnda symptom +
- Information overload
- Facebook-trötthet
- Konstanta avbrott

Vad kan vi ha humor till?

Humorns
goda cirkel

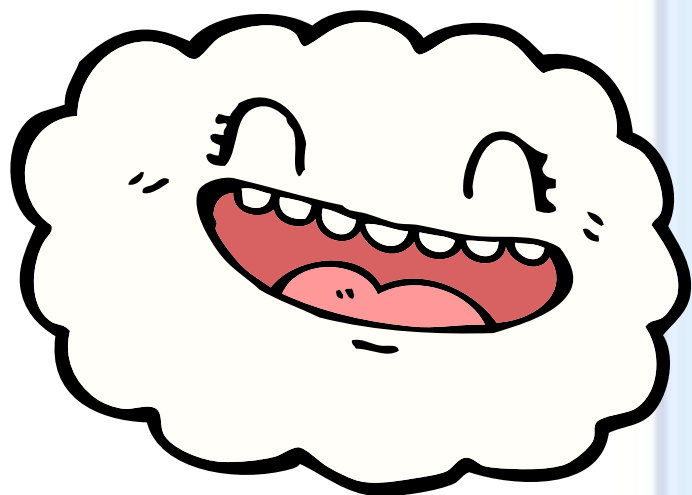


Vad kan vi ha humor till?

Fysiskt
Socialt
Psykiskt



Vilka är fördelarna med humor?



Vilka är fördelarna av att ha kul?

Glada människor
behandlar andra väl

Glädje frigör kreativitet

Tiden går fort (kairos)

Man blir friskare

Mer kreativa

Arbetet blir en
belöning i sig,
inte bara ett sätt att
få belöningar

Beteende

Övning
Armarna i kors



take a
small step
EVERYDAY

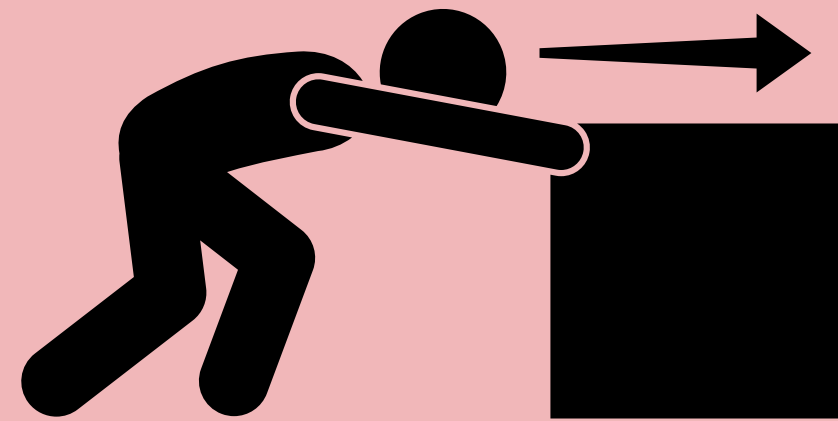
3 sätt att ändra beteende

- Genom en uppenbarelse eller plötslig insikt
- Genom att förändra omgivningen/miljön
- Genom att ändra vanor med små steg



3 faktorer

- Motivation
- Förmåga
- knuff



STARTSTEG **VS** MIKROBETEENDE

- Flossa alla tänder
- Drick ett glas vatten
- Läsa i 30 min



STORT
BETEENDE

- Ta fram tandtråd
- Ta fram ett glas
- Öppna en bok



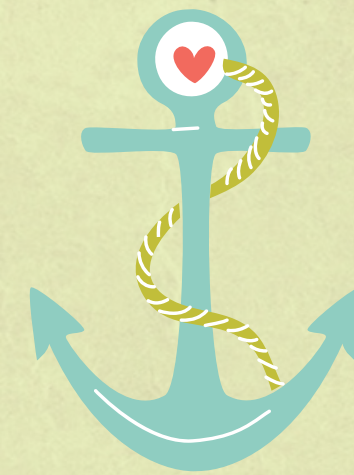
STARTSTEG

- Flossa en tand
- Ta en sip vatten
- Läs en mening



MIKROBETEENDE

Ankare



Morgon

sätta sig upp i sängen
stänga av väckarklockan
Spola i toaletten
Stänga av duschen

hänga upp handduken
tvätta ansiktet
raka mig
ta på mig skorna
borsta håret
bädda sängen
dricka upp kaffet
ta på mig jackan
sminka mig
ladda mobilen
sätta in kaffekoppen i diskmaskinen
starta diskmaskinen
borsta håret
ätit smörgåsen
borstat tänderna

Middag

stängt kylskåpet
dricker kaffe
tvättar händerna
parkerar cykeln
hämtar min lunch
stänger ner datorn
sätter på datorn
går på toaletten
kollar instagram
kollar facebook
kollar LinkedIn
sätter på mikrovågsugnen
spolar på toaletten
diskar mitt glas
ätit min lunch
skriver min att göra lista
hälsar på lunchkollegorna
dricker tea
häller upp vatten i glaset
tagit av mig glasögonen

Kväll

gjort mitt träningspass
släckt datorn
kommit hem från arbetet
hängt upp nycklarna
tagit av mig skorna hemma
öppnat kylskåpet inför kvällsmaten
satt på diskmaskinen
tömt diskmaskinen
hängt upp tvätten
lekt med barnen
kastat soporna
gjort läxorna
stängt av teven
tvättat av mig makeupen
satt på pyjamas
borstat tänderna
lagt huvudet på kudden
mediterat
satt på väckarklockan

Tiny = max 30 sekunder

Sova

Teve, borsta tänderna,
gå och lägga sig

Vakna, duscha, ta på sig

Stänga datorn, träna

Äta frukost, gå till jobbet

Svara på mejl, möte,

Kliva in på jobbet, Öppna datorn

Dricka kaffe, fikarast



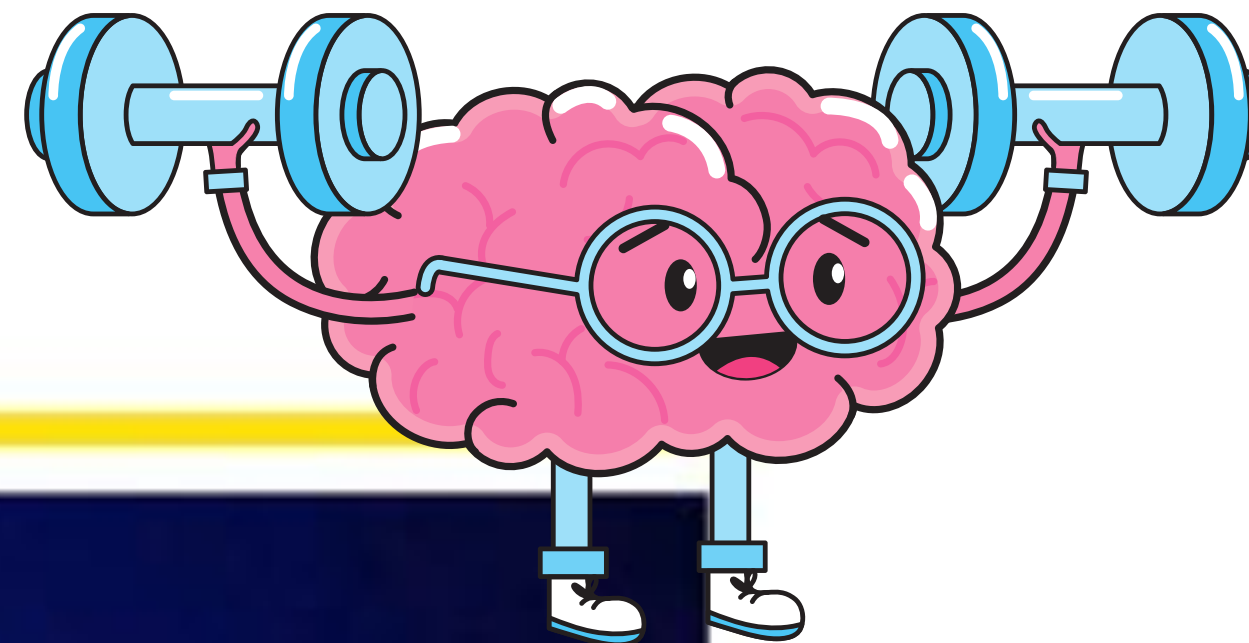
FIRA dina nya vanor!



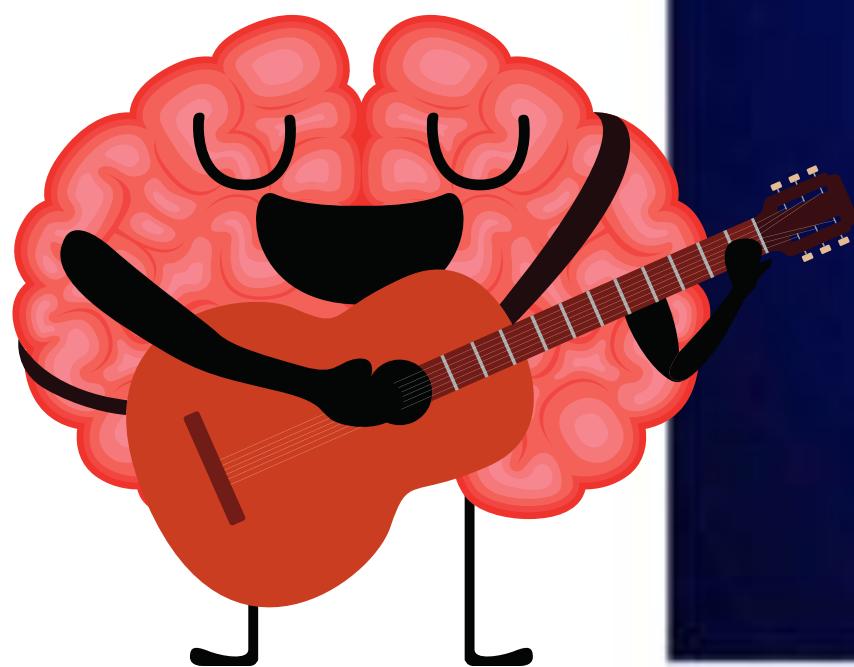
Mikrovanor för fokus

- Efter att jag bokat in ett möte ska jag skriva ner **en** viktig sak som jag vill ta upp.
- Efter att någon har berättat något för mig ska jag ställa **en** följdfråga.
- Efter att jag **lovat** någon något ska jag skriva ner när jag ska återkoppla till personen.
- Efter att jag kommit in på ett möte ska jag stänga av mobiltelefonen.

Boosta din hjärna för bra humör!



- Le - aktivering
- Humor - sänker stress
- Ljus - kemi
- Träning - noradrenalin
- Socialisera - support
- Sov 8 timmar
- Musik



Tack för du lyssnade!

