



**Glädje, balans och  
prestation i ett 26  
timmarsdygn**





**PERSONBÄSTA**

STÄRKER LAG, FÖRETAG OCH INDIVIDER



Har du varit stressad  
någon gång i veckan?

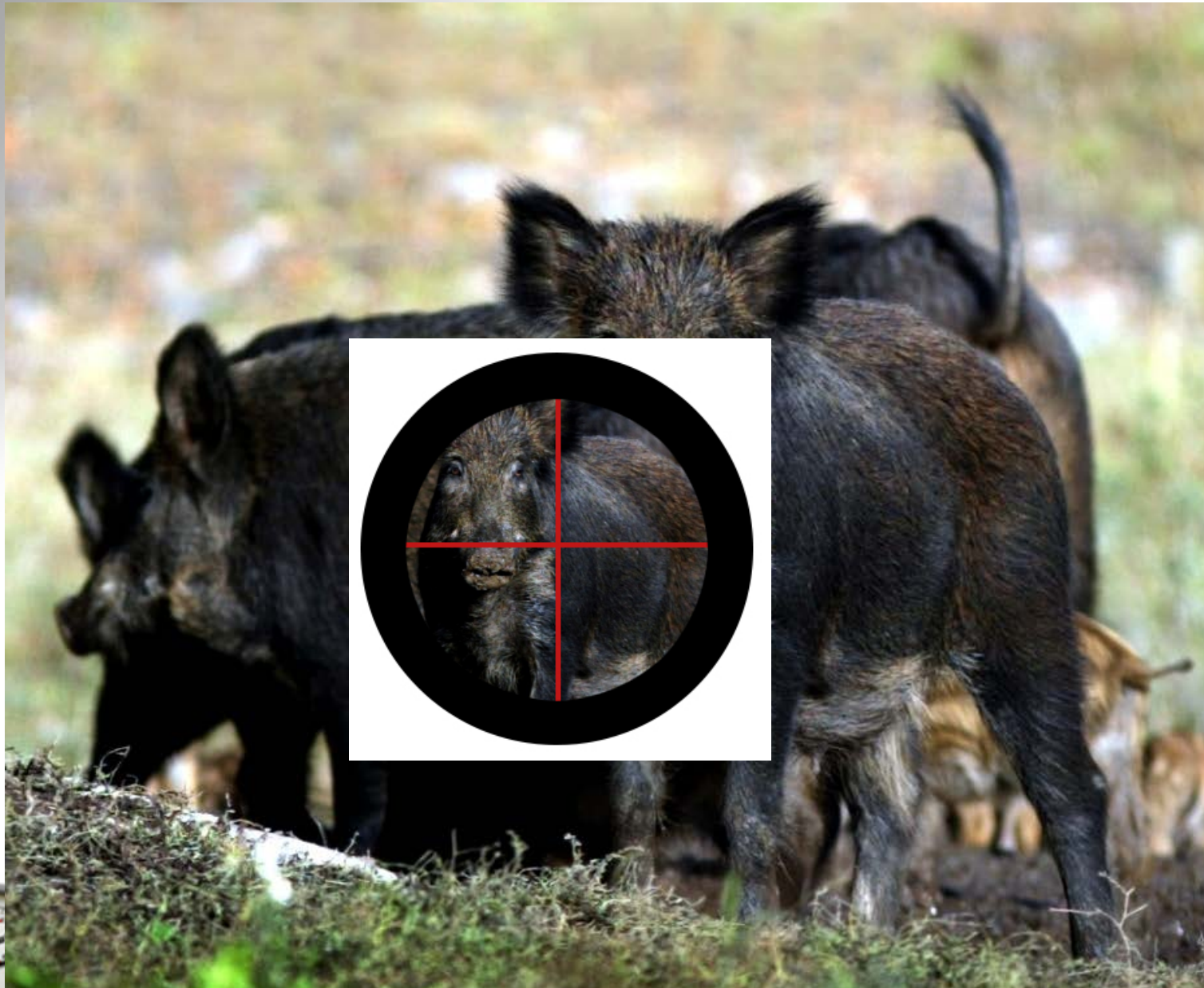
Blev du jagad av  
ett vilddjur eller  
fientlig stam då?

Dagens stress skapar  
stor del i våra

En tanke är  
en tanke. Inte  
en sanning.



# Positiv resp negativ stress



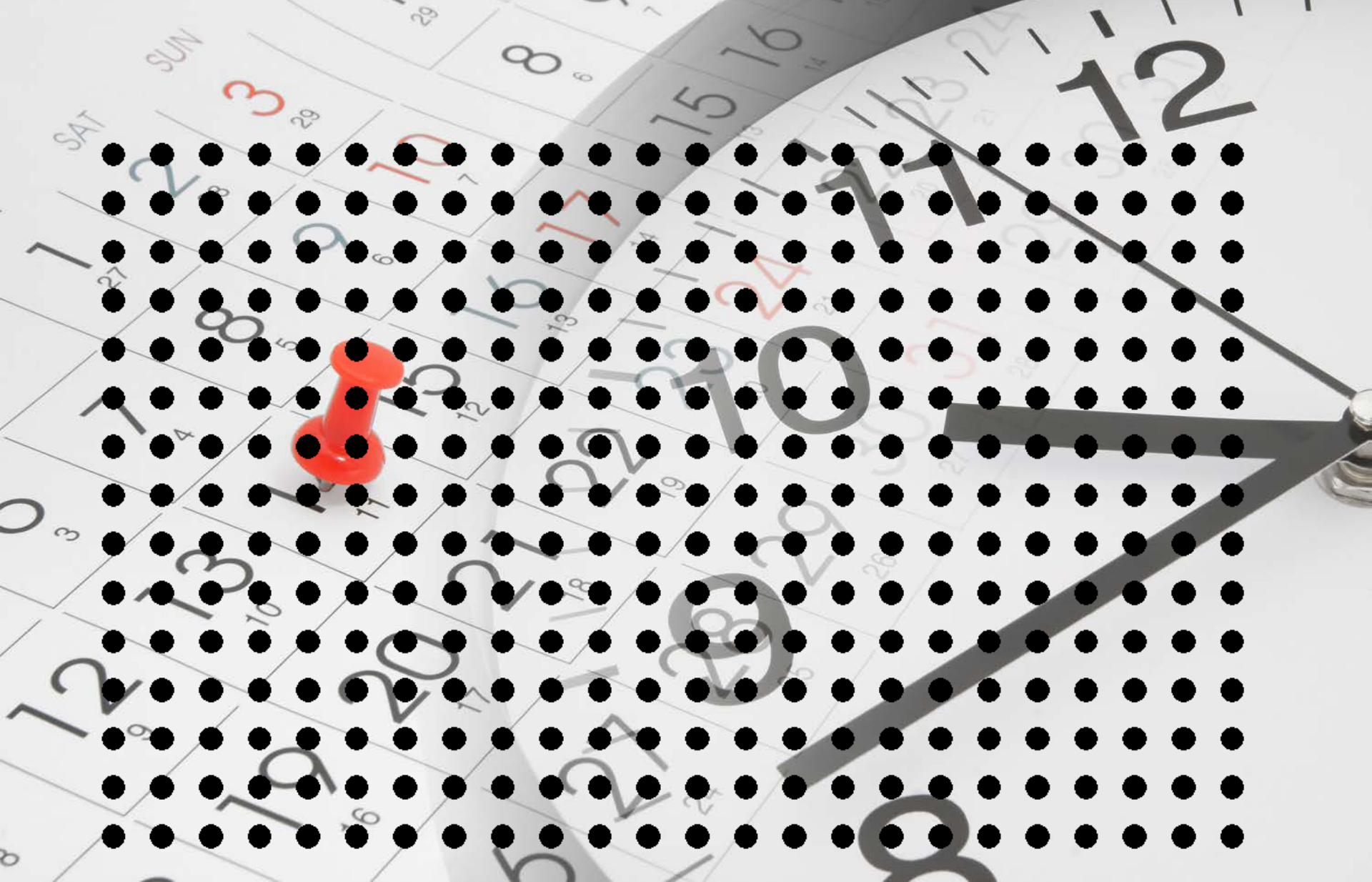
# Vad händer i kroppen vid stress?



**PERSONBÄSTA**

STÄRKER LAG, FÖRETAG OCH INDIVIDER



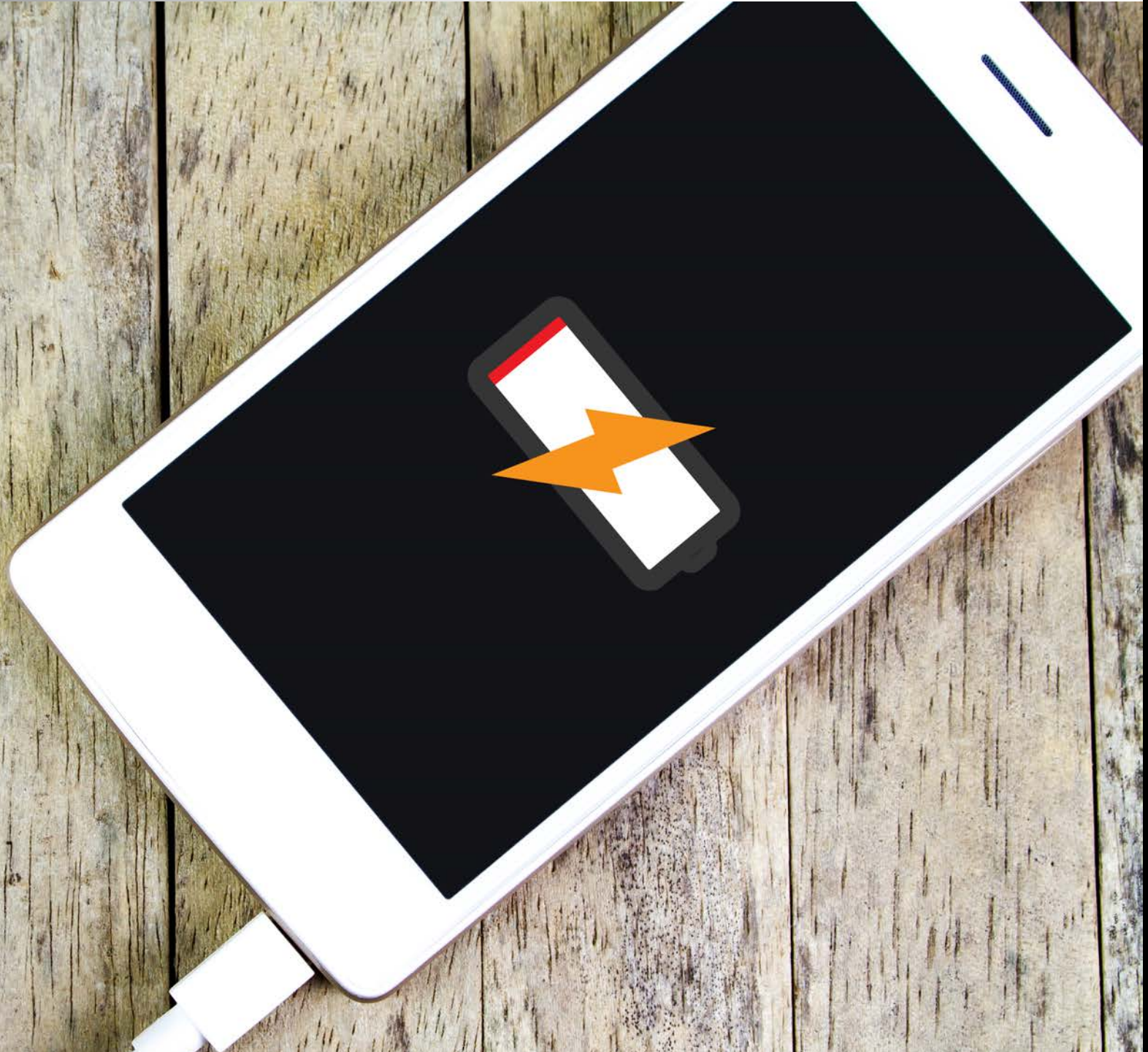


PERSON**BÄSTA**

STÄRKER LAG, FÖRETAG OCH INDIVIDER







**Bra återhämtning = basen för prestation**



# Låt hjärnan vila med skapande aktiviteter



**PERSON****BÄSTA**  
STÄRKER LAG, FÖRETAG OCH INDIVIDER



# Rätt rörelse är fantastiskt mot stress



**PERSONBÄSTA**

STÄRKER LAG, FÖRETAG OCH INDIVIDER





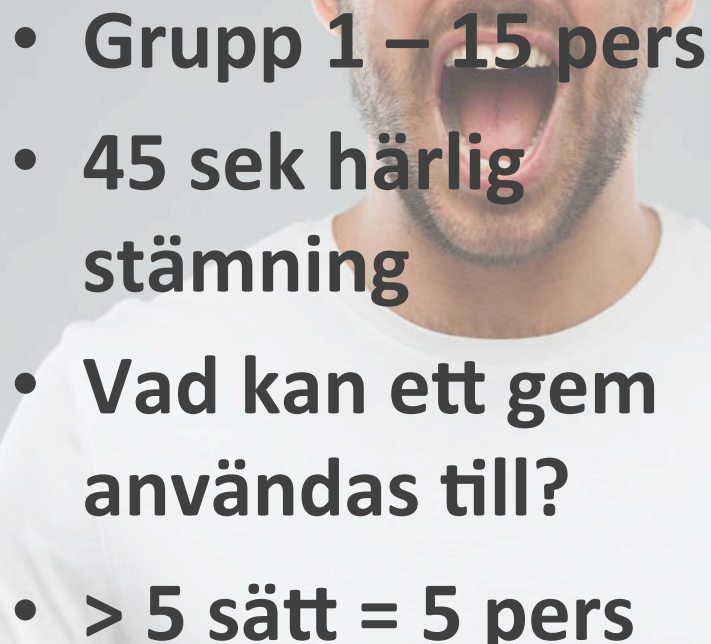


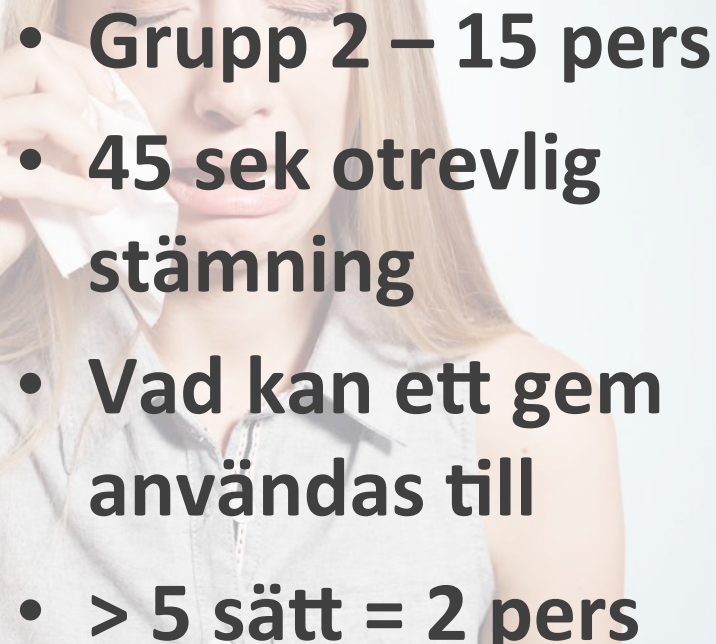


**Ta hand om dig själv först**

**PERSONBÄSTA**  
STÄRKER LAG, FÖRETAG OCH INDIVIDER

# Effekten av olika stämningar

- 
- Grupp 1 – 15 pers
  - 45 sek härlig stämning
  - Vad kan ett gem användas till?
  - > 5 sätt = 5 pers

- 
- Grupp 2 – 15 pers
  - 45 sek otrevlig stämning
  - Vad kan ett gem användas till
  - > 5 sätt = 2 pers



**PERSONBÄSTA**

STÄRKER LAG, FÖRETAG OCH INDIVIDER





# 1 Brainstorming

Glömt rapporten

Huset behöver dräneras

Gräsmattan måste klippas

Kompisresa till Barcelona

För lite tid med Boel

Ledningsgruppsmöte på onsdag

Gått upp 5 kg

Elsas gympa krockar med min träning

Kan inte hantera Robert

Alltid trött

*Åker nog ur serien*

Elsa vill ordna stor fest

Borde sluta snusa

Inte hunnit med budgeten

Taket måste läggas om inom 2 år

Hemskt med miljöförstöringen

Nästan stopp i duschen

Ont i nacken

Chefen vill att jag leder projekt U3

Skulle fixat garderober

Elsa gnäller

Magen känns inte bra



# 2 Kategorisera

## **Glömt rapporten**

Ledningsgruppsmöte på onsdag

Chefen vill att jag leder projekt U3

## **Kan inte hantera Robert**

Inte hunnit med budgeten

Skulle fixat garderober

Gräsmattan måste klippas

## **Huset behöver dräneras**

Taket måste läggas om inom 2 år

Nästan stopp i duschen

Alltid trött

Gått upp 5 kg

Ont i nacken

Magen känns inte bra

Borde sluta snusa

Elsas gympa krockar med min träning

För lite tid med Boel

Elsa gnäller

Elsa vill ordna stor fest

*Åker nog ur serien*

**Kompisresa till Barcelona**

**Hemskt med miljöförstöringen**



# 3. Välj ut de 1-3 viktigaste i varje kategori

## Glömt rapporten

Ledningsgruppsmöte på onsdag

Chefen vill att jag leder projekt U3

## Kan inte hantera Robert

Inte hunnit med budgeten

Skulle fixat garderober

Gräsmattan måste klippas

## Huset behöver dräneras

Taket måste läggas om inom 2 år

Nästan stopp i duschen

## Alltid trött

Gått upp 5 kg

Ont i nacken

## Magen känns inte bra

Borde sluta snusa

Elsas gympa krockar med min träning

För lite tid med Boel

Elsa gnäller

Elsa vill ordna stor fest

*Åker nog ur serien*

Kompisresa till Barcelona

Hemskt med miljöförstörelsen

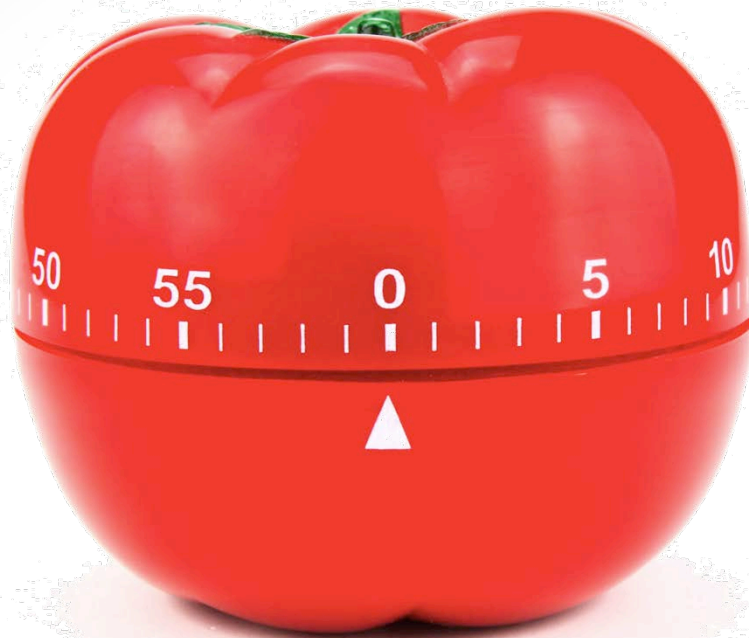


# 4. Skapa handlingsplan

- **Ont i magen**
  - Beställ läkartid imorgon innan lunch
- **Alltid trött**
  - Lägga mig senast 22.15
  - Ingen TV efter 21.00
  - Lämna datorn på jobbet
  - Ta en kvällspromenad följt av ett bad
  - Skaffa ett block vid sängen

# Praktiska råd för minskad stress

Pomodorotekniken ger ökat fokus och effektivitet



**PERSONBÄSTA**

STÄRKER LAG, FÖRETAG OCH INDIVIDER



# Good enough räcker långt

Good enough

Good enough2

Samma uppgift jättebra

Samma uppgift fastän perfekt

Good enough

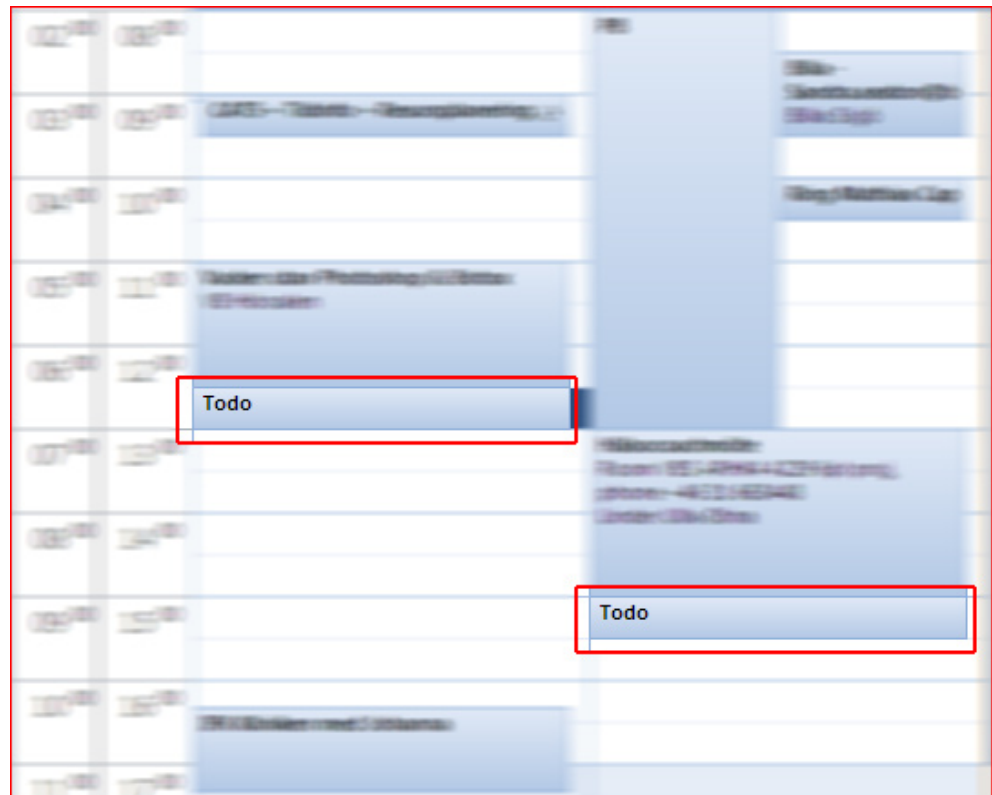
Good enough2

Good enough3

Good en

# Praktiska råd för minskad stress

Du är effektivare om du gör saker direkt



# Ord som gör skillnad

Men

Och





# Ord som gör skillnad

Vill inte

Föredrar



# Ord som gör skillnad

Klagomål

Önskemål



# Ord som gör skillnad

Du har fel

Min åsikt är





**Om du inte gör något, så händer inget!**



## Föreläsare

med mål att  
öka arbetsglädje,  
stärka hälsa och  
minska stress =  
**gladprester**

---

jan@jantern.se  
www.jantern.se  
+46(0)768-147080

**LinkedIn eller Facebook: Jan Tern Förför**

