

zenbusiness

digiday



zenbusiness

Frank Poulsen Skørping



mekoprint

zenbusiness



AARHUS
KOMMUNE

SSI SCHÄFER



PROFOX

SAMSUNG



Rebild
KOMMUNE

Skatteankestyrelsen

Vestas®

zenbusiness

Nogle gange er din hjerne med dig

Og nogle gange er den imod dig

zenbusiness

Når tingene går os imod…

zenbusiness

De to munke


zenbusiness
Din hjernes
design er
60.000
år gammelt

De tre følelses systemer

Kortisol og adrenalin

Trussels system

Frygt, angst og vrede

Dopamin

Motivations

Glæde, stolthed og excitement

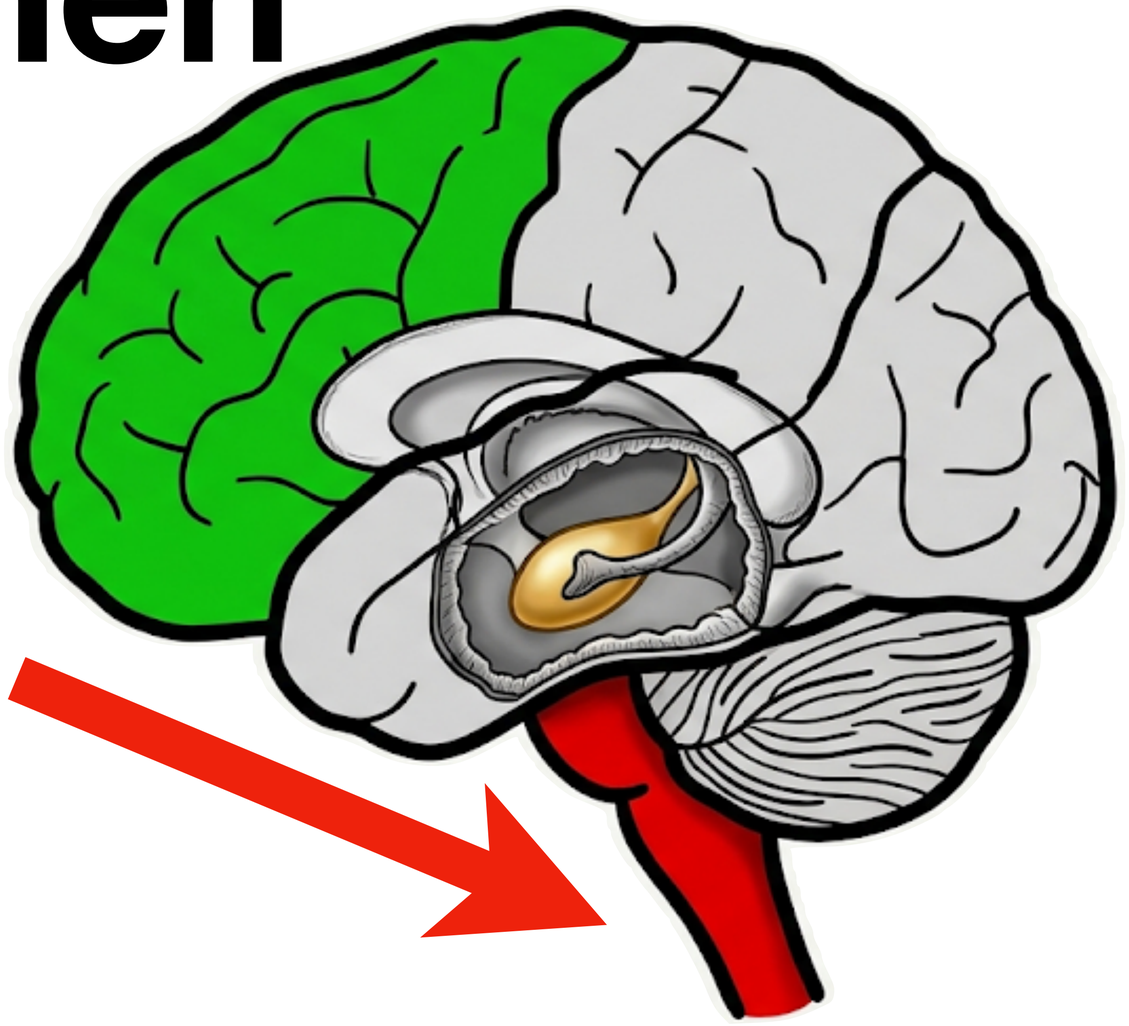
Det Beroligende system

Oxytocin og endorfiner

Ro, tilfredshed og tilknytning

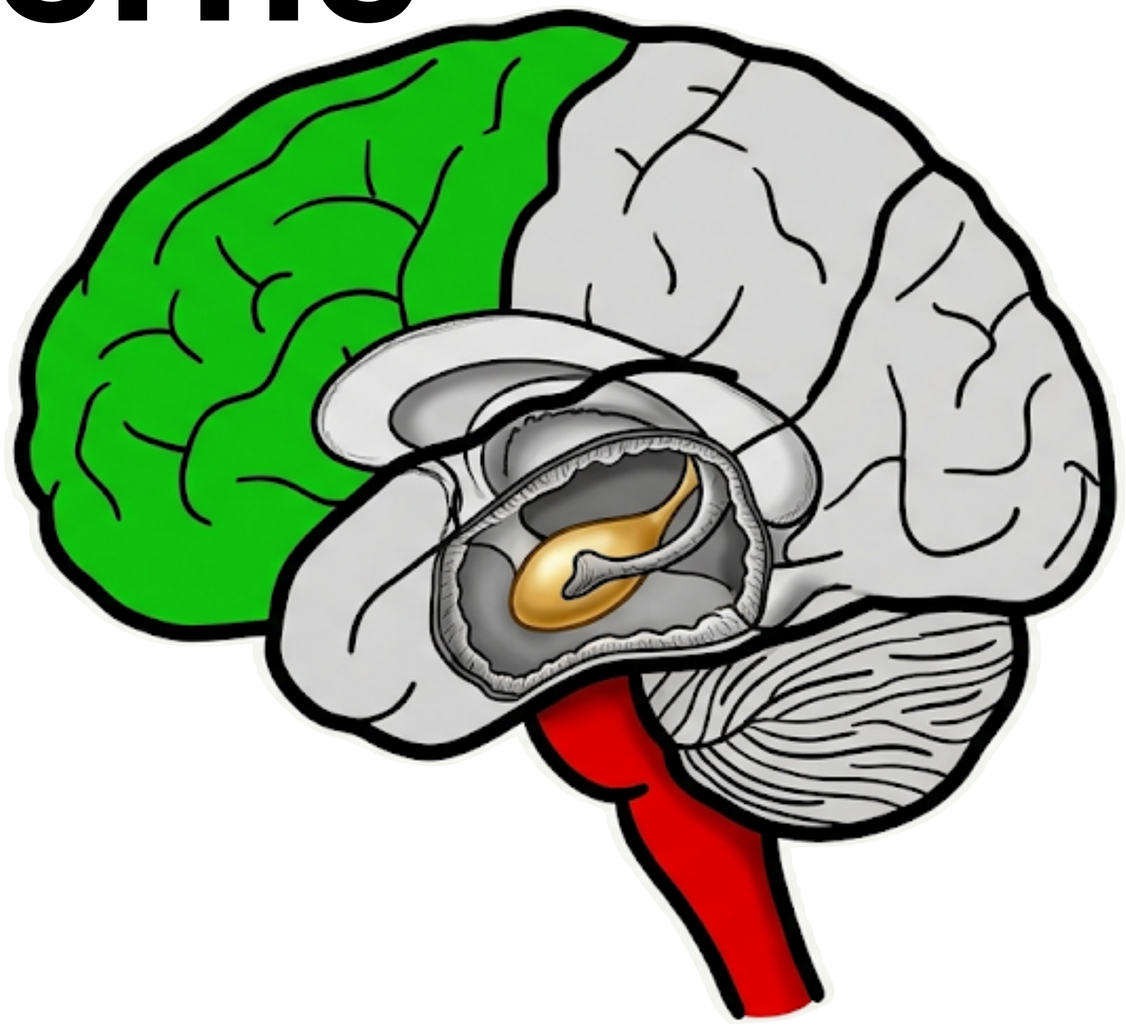
zenbusiness

Reptilhjernen



Kæmp
Flygt
Frys

Frontallapperne



Nogle af frontallappernes vigtigste funktioner

AKTIVITET / PAUSE REGULERING

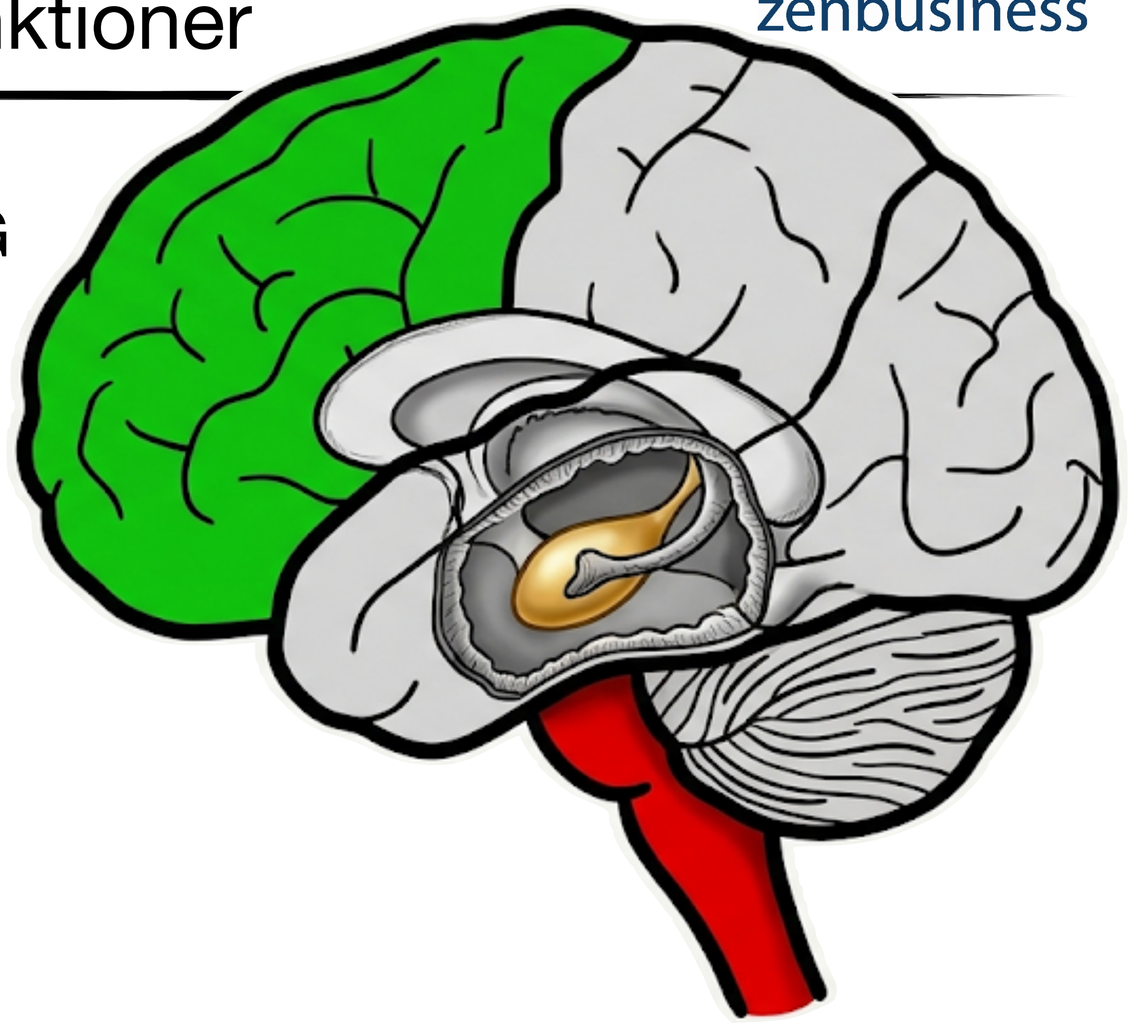
PLANLÆGNING

BESLUTNINGSTAGNING

PROBLEMLØSNING

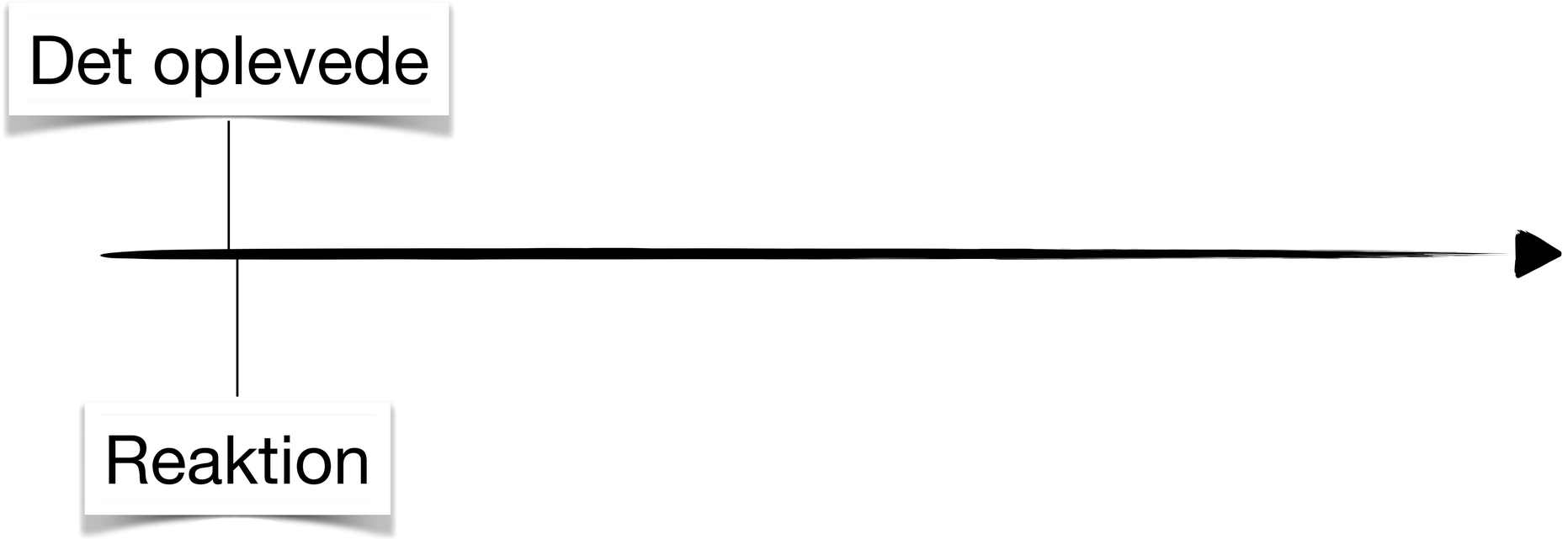
EMOTIONAL BALANCE

RESPONSE FLEXIBILITY



zenbusiness

Respons flexibilitet



Det opleve

F r



zenbusiness

Nogle af frontallappernes vigtigste funktioner

zenbusiness

AKTIVITET / PAUSE REGULERING

PLANLÆGNING

BESLUTNINGSTAGNING

PROBLEMLØSNING

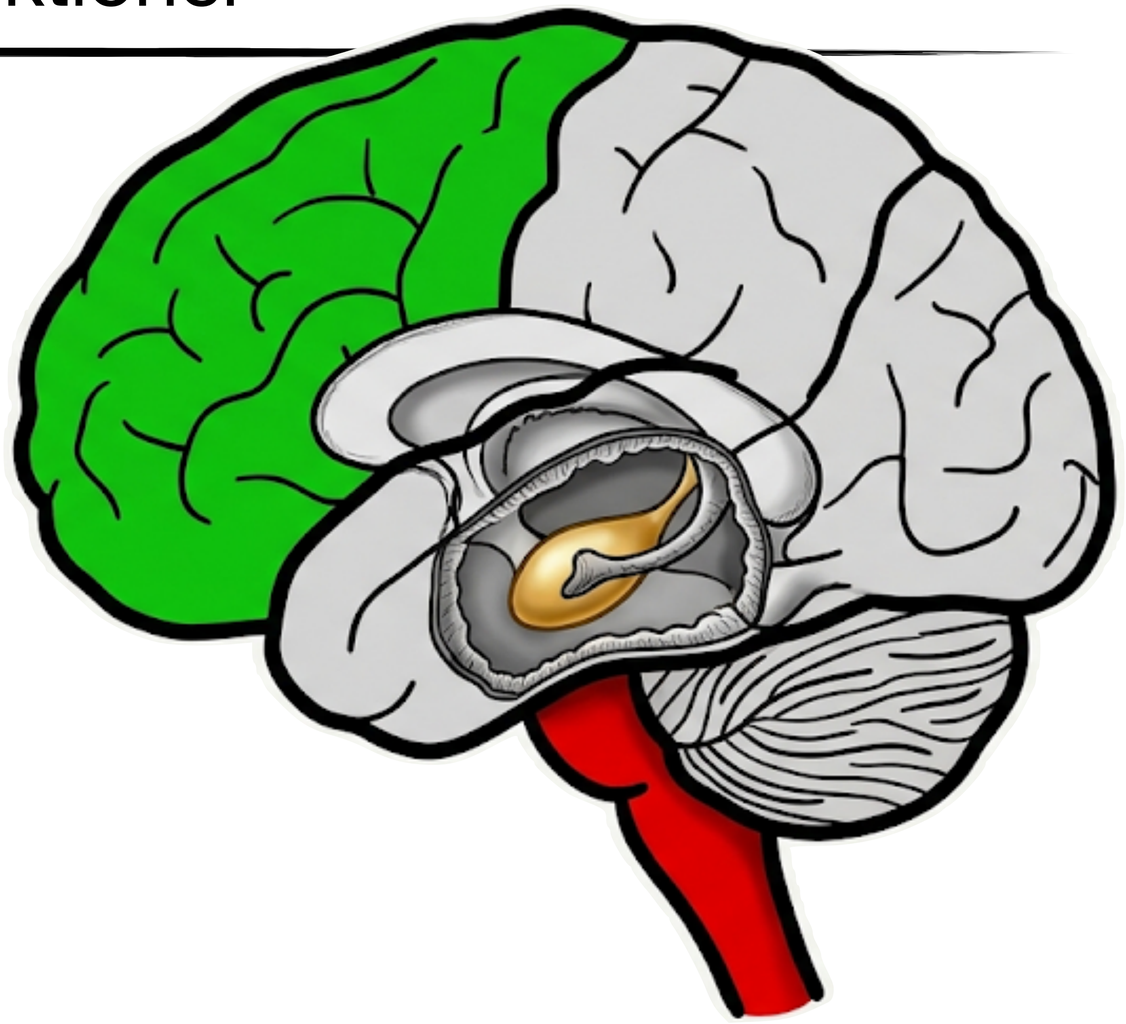
EMOTIONAL BALANCE

RESPONSE FLEXIBILITY

EMPATI

SELVINDSIGT

MORALSK OPMÆRKSOMHED



zenbusiness

Frontallapper
On
Off





zenbusiness

- frontallapper

Konstant hastværk og manglende pauser – hjernen får aldrig mulighed for at geare ned

Informationsoverload og multitasking – skærmnotifikationer og afbrydelser holder alarmsystemet (amygdala) konstant aktiveret

Søvnunderskud

+ Frontallapper

Langsom vejrtrækning og kropskontakt – længere udånding end indånding aktiverer det parasymtatiske nervesystem (hvilesystemet)

Bevægelse og natur – gåture, motion og ophold udendørs sænker puls og cortisol

Forudsigelighed og små pauser uden input – faste rutiner og stille tom tid giver hjernen plads til at lande og restituere

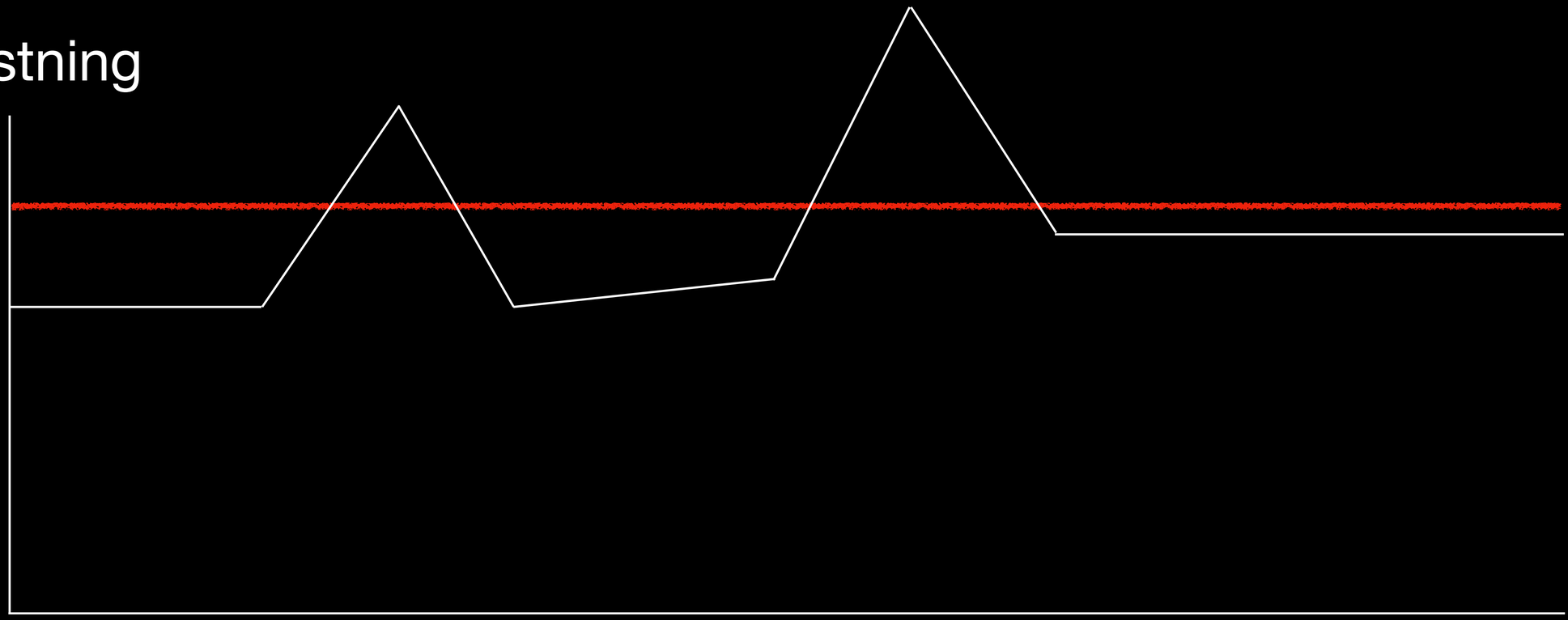
Meditation

zenbusiness

Når tingene går os imod…

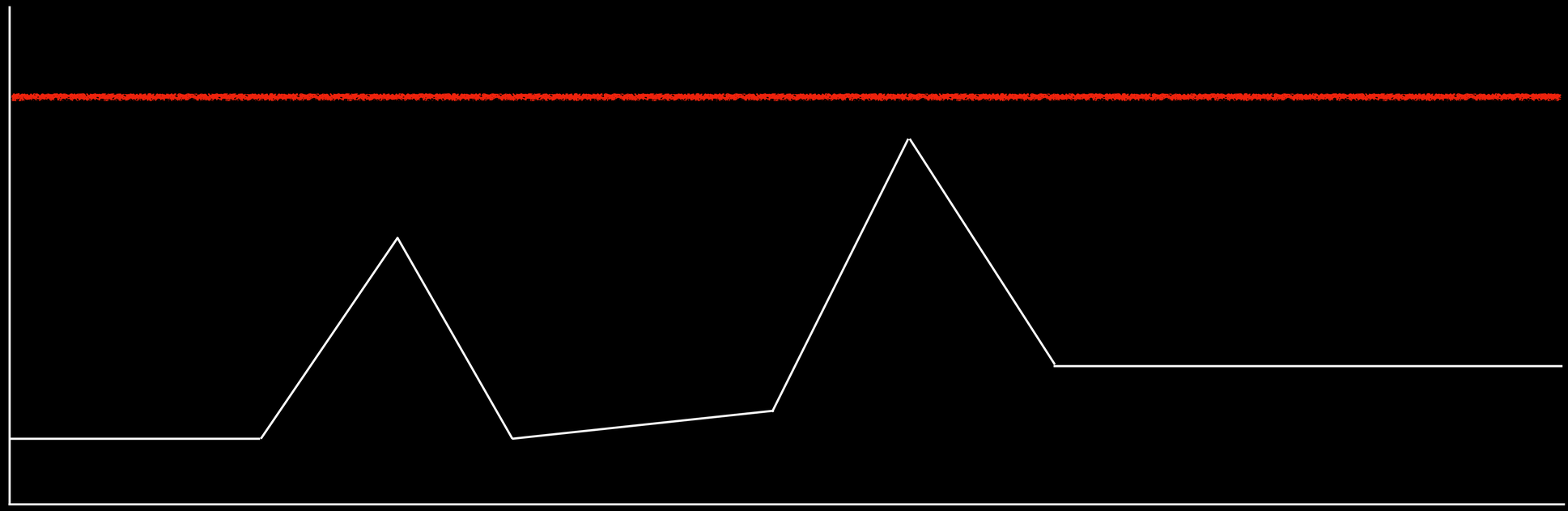
zenbusiness

Belastning



zenbusiness

Belastning



zenbusiness

Kontakt

Navn *

Frank Poulsen

Email *

mail@zenbusiness.dk

Din besked

Send slides :)
Mega mega fedt oplæg :) :)
Hvor har du egentlig købt skjorten henne🤔??

Tak for i dag 😊



195,- Mobile Pay 4068 9961



zenbusiness

end of show