

HJERNEMYSTERIER



Kilde: Colourbox

- Å lede seg selv
og andre

ARK– AUGUST 2020

KARI J. KVÆRNER

Kari J. Kværner



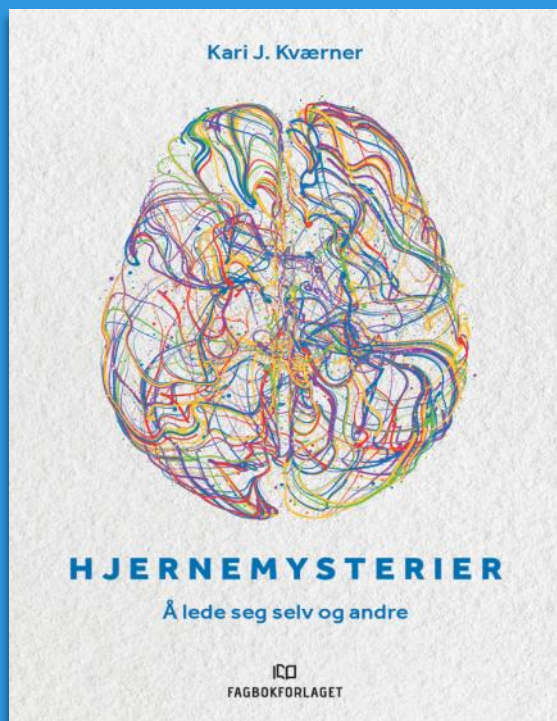
Kari J Kværner er CEO i
Centre for Connected Care – C3



Vi skaper **fremtidshelse**
- samarbeid om implementering
og skalering er det viktigste vi gjør



Fra legefrakk til hjernemysterier



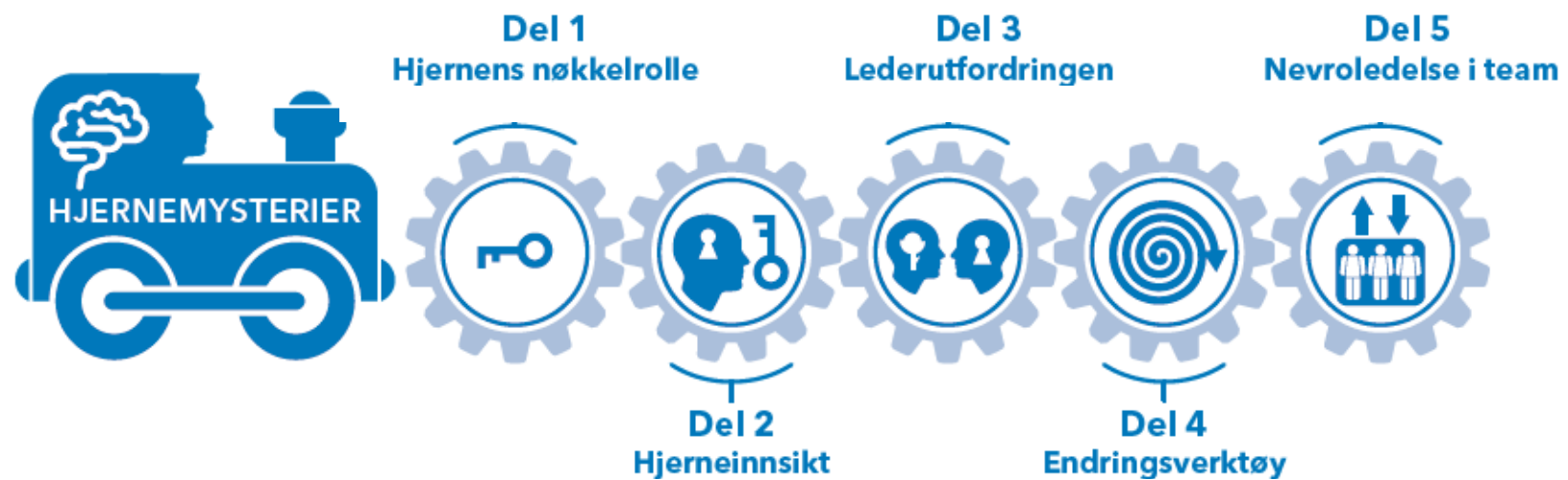


Kilde: Kristianstadsbladet





Bokens innhold er 5-delt



Varig endring forutsetter:

- Motivasjon og målrettet innsats
- Håndtere følelser



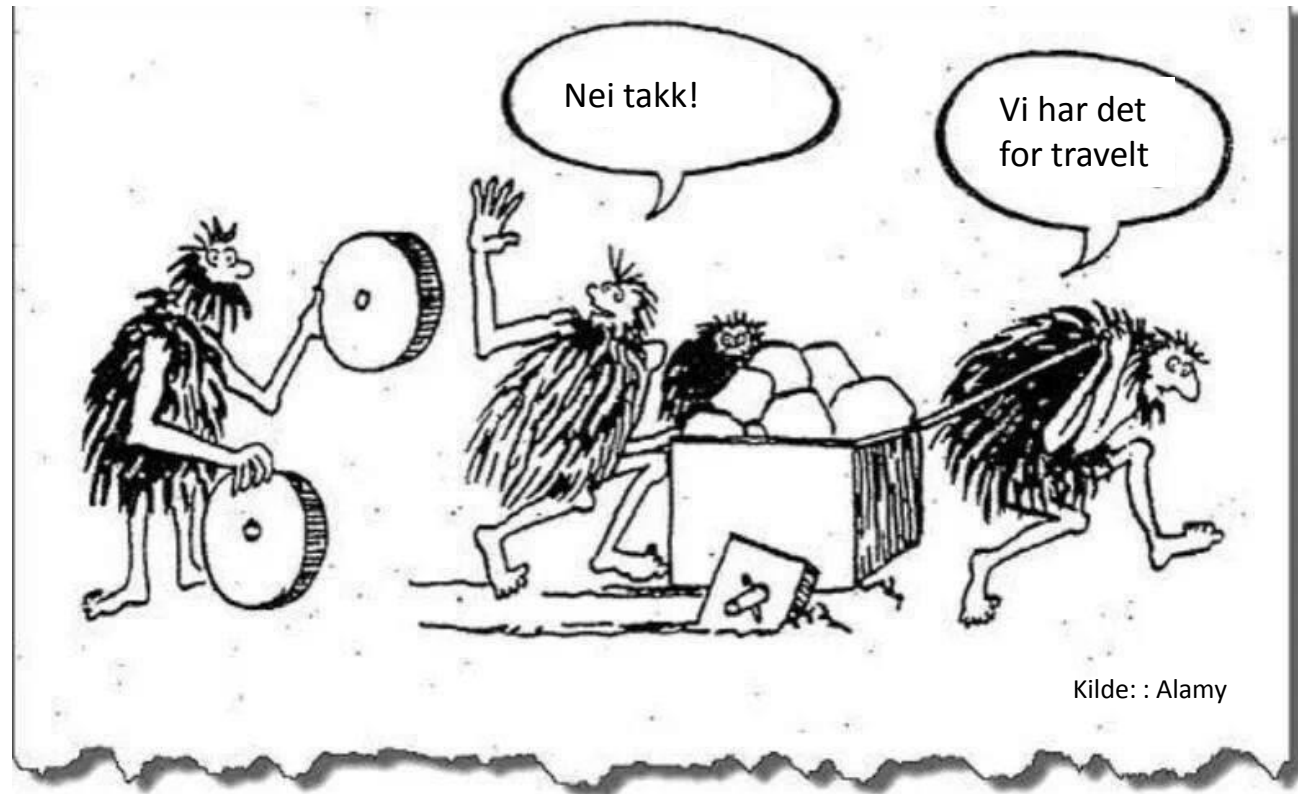
Det er mulig å
komme på
sporet av noe
nytt!



Vi vet at det er mulig å gå opp nye
hjernespor og at læring skjer over tid – når
vi er motivert og når vi selv bidrar.



Motstand mot endring er hjernens førstevalg



Våre eldste hjernedeler kontrollerer fortsatt vår aktiviteter når følelsene tar overhand. Overlevelse er stikkordet.

Psykologisk trygghet – en tilfeldig oppdagelse

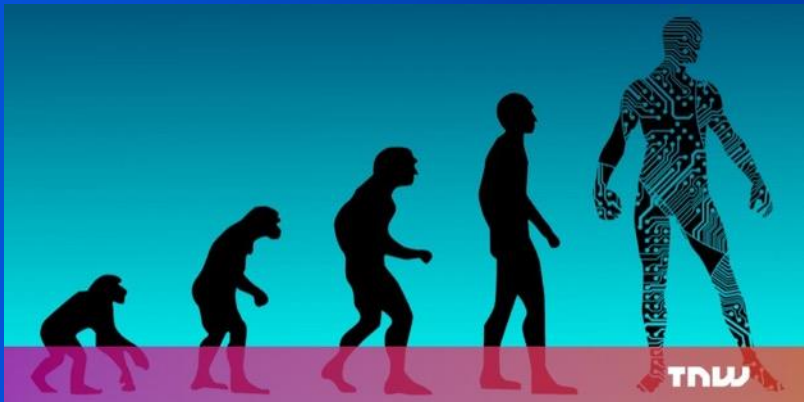


Kilde: OUS

Gode team:

- Aksept for å feile
- Liten frykt for å bli ydmyket, ignorert eller beskyldt
- Tillit og åpenhet for kritiske spørsmål

Vår tredelte hjerne



Reiner A. The Triune Brain in Evolution. Role in Paleocerebral Functions. Paul D. MacLean. Plenum, New York. I Science (New York, NY). 1990;250(4978):303-5.



Den tenkende hjernen

Bearbejder informasjon, planlegger og tar avgjørelser. Fakta, fornuft og bevissthet.

Følelshjernen (limbiske system)

Bearbejder følelser - frykt, hukommelse og evne til tilknytning



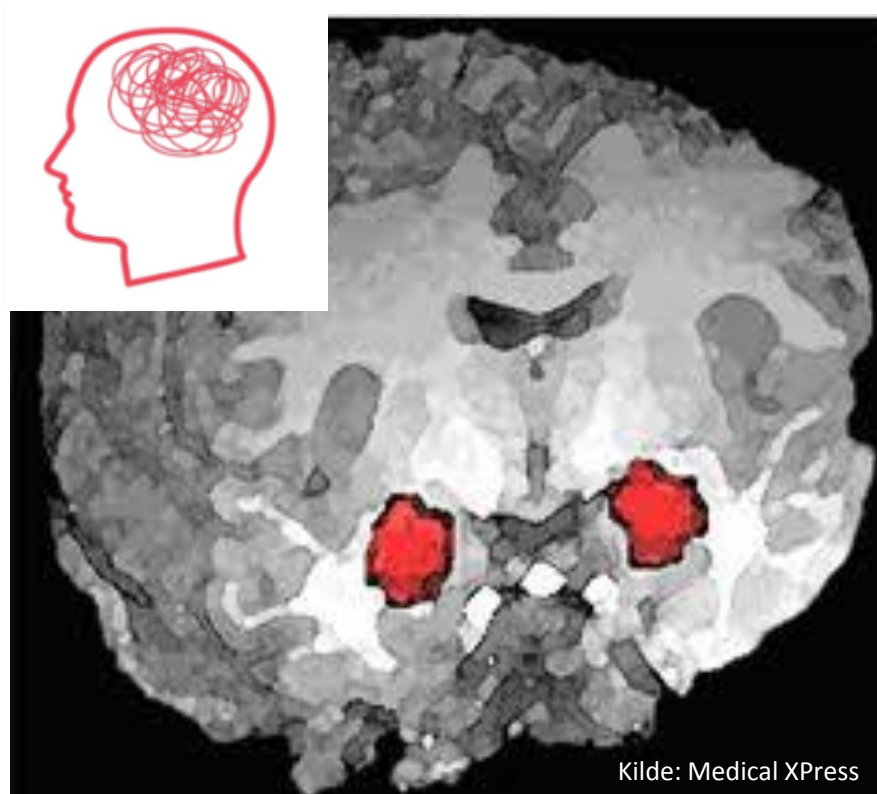
Den autonome, sansede hjernen

Overlevelse - basale kroppsfunksjoner, rytme, balanse, søvn



Interne forhandlinger :
når hjernen vurderer en situasjon, må **sansning, følelser** og **tenkning** enes.

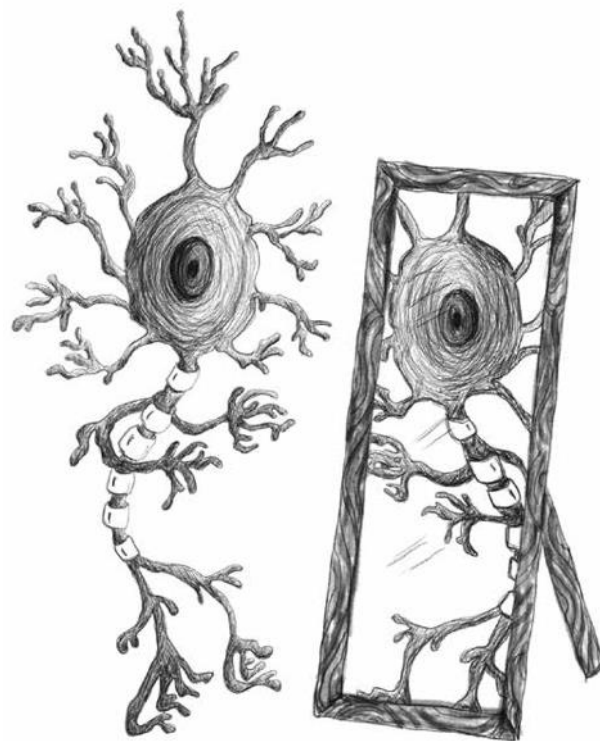
Amygdala – hjernens 113



Stimuleres amygdala, får vi fryktreaksjon
umiddelbart

Vi kommuniserer med kroppen – vi leser hverandre

Speilnevroner



Kilde: Mybrainware.com



Hvis vi ser noen som smiler, aktiveres speilnevronene som ville blitt aktivert hvis vi selv smilte.

Overrasket

Sikker på noe



Spøkefull

Lykkelig

Overrasket

Sikker på noe



Spøkefull

Lykkelig

Vennlig

Trist



Overrasket

Bekymret

Vennlig

Trist



Overrasket

Bekymret

Hvorfor
opplever vi
samme
situasjon
ulikt?



Byråkraten



Prosjektlederen



Akademikeren



Nettverksbyggeren

Forstå primadonnaene – de motiveres ulikt

PRIMADONNAEN

Har arbeidet som identitet og er drevet av perfektjon
Innovativ og kreativ
Jo mer energi oppgaven krever, jo bedre

DEN UTADVENDTE PRESTASJONSJEGEREN

Drevet av prestisje og andres respekt
Konkurransemennesket, gjør alt for å overgå motstandere
Lojal overfor felles mål og vil nå dem raskt

DEN INNADVENDTE PRESTASJONSJEGEREN

Drevet av å overgå egne prestasjoner og resultater – ikke andres
Elsker å fordype seg i kompliserte spørsmål og begeistres av selve arbeidsprosessen

PRAGMATIKEREN

Drevet av å utføre arbeidet godt og følger vedtatte retningslinjer uten å strebe etter mer
Skiller jobb og fritid, men er ofte sosial og gjør mye for samholdet på jobb

Hvis en 80-åring
kan stå på
hendene
– hva får vel ikke
du til?



Automatisering

Endre vaner



Det tar 8 uker å
endre en liten
vane

Endre vaner



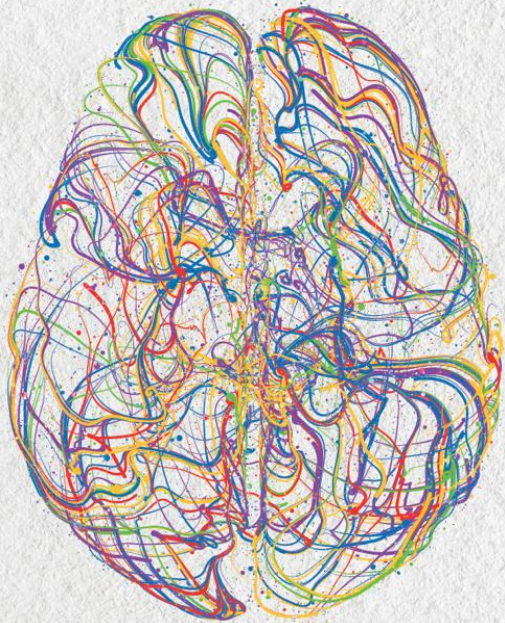
For hjernen er
det enkle det
beste



Oppsummering:

- Motstand ved endring er naturlig
- Endring tar tid og forankring er avgjørende
- Alle må ombord

Kari J. Kværner



HJERNEMYSTERIER

Å lede seg selv og andre


FAGBOKFORLAGET

Takk for oppmerksomheten!

KONTAKTINFORMASJON: UXKAKV@OUS-HF.NO