

ÅTERHÄMTNINGS- TRÄNING 2/Refill

TRÄNARE: HENRIK FREIDLITZ

HAPPY ECONOMY

Dagens agenda:

- **Back to basics**
- **Micropausa**
 - återhämtningens vardagsmotion
- **Relationell återhämtning**
 - återhämta oss med & från varandra
- **Triggers & fränkoppling**
 - snitsla banan & bygg barriärer

STIMULANS

AVSLAPPNING

BELÖNING

TRYGGHET

**DISTANS
BYGG
BARRIÄRER**

**KONTROLL
SNITSLA
BANAN**

HOT

Fritt efter Gilbert, 2009 samt
Sonnentag & Fritz, 2007

Vad är trötthet?

- 1 Fysisk trötthet
- 2 Mental trötthet
- 3 Emotionell trötthet
- 4 Sömnighet

BYGG BARRIÄRER

- Skapa situationer fria från **“stresstriggers”**
- Skapa **övergångsritualer** på arbetet och mellan arbetspass
- Var uppmärksam på din förmåga till **mental frikoppling**

SNITSLA BANAN

- Vilka är mina signaler på att det är dags för återhämtning (**inre triggers**)
- Vad jag/vi jag plantera ut för signaler att det är dags för återhämtning (**yttre triggers**)



HUR?

Återhämtning sker automatiskt!

Skapa förutsättningar genom att:

- 1 Märka vad du "är trött i"
- 2 Skapa distans fysiskt och mentalt till det som kräver resurser
- 3 Skapa kontakt med det som fyller på