

## Teknostress och hjärnan

**Modern teknologi skapar ramarna för våra liv både privat och på arbetet.** Smartphones och paddor ger oss tillgång till kraftfulla datorer dygnet runt – och garanterar ständig uppkoppling mot omvärlden. I teori skapas förutsättningar för ökad produktivitet och prestation. I verklighet brottas allt fler med ökad stress och svårigheter med att behålla fokus och koncentration. Boven heter "multitasking". Den mänskliga hjärnan är oerhört kraftfull men är inte designad för en värld av non-stop stimuli och distraktioner. I en gränslös värld måste vi själva lära oss att dra våra egna gränser.

### Som deltagare får du:

- Lättillgänglig och inspirerande kunskap om hur hjärnan styr vårt beteende.
- Insikt av problematiken och hjälp med konkreta tips och lösningar.

**Föreläsare:** Steve Turner

**Längd:** 1 - 1,5 timme

**PEAK Utbildningars** program hjälper individer och organisationer att öka sin kapacitet för högre energi och ett större engagemang. Vi ger dig kunskap och en effektiv verktygslåda som visar hur du kan utveckla ditt självledarskap genom att optimera din energi – och därmed förverkliga dina mål. Vi utgår från senaste forskning inom beteende vetenskap, prestation- och positiv psykologi samt neuroledarskap.

Vill din arbetsgrupp komma på rätt väg? Välkommen att kontakta oss för att boka en inspirationsföreläsning till ditt företag!

