







Stress ->
Återhämtning

4



Sjukskrivningar ->
Vardagsstressen

5



Fixa det sjuka
Hållbart och
förebyggande

6



Ledarskap ->
Självledarskap

7

”Det är dags
för en **mental**
uppgradering”



P roductivity ↓
I nnovation ↓
S ustainability ↓
S tress ↗

1. Utmattning drabbar starka personer

Enligt Karin Isberg drabbar tillståndet oftast högpresterande personer med "stora inre resurser". De ställer höga krav på sig själva och upplever även krav utifrån. "Det krävs en stark person för att pressa sig så hårt och så länge", säger Isberg.

2. Utmattning drabbar omtänksamma personer

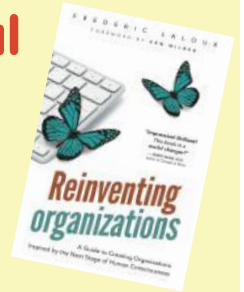
Karin Isberg säger att godhjärtade människor som tänker mycket på andra lättare drabbas av utmattning. De tycker att det känns egoistiskt att fokusera på sig själv så de försummar sina behov. Hon jämför det med att köra bil utan att

3. Utmattning drabbar dem som har svårt att säga nej

Den som tänker mer på andra än sig själv och dessutom ställer stora krav på sig själv har i regel svårt att säga nej. Men säger man aldrig nej räcker så småningom varken tiden eller orken till. "De inre resurserna töms", säger Karin Isberg till Kurera.se.

"Organisations that are engaged, humane, soulful and purposeful report incredible results at all levels."

Frederic Laloux, researcher and author of international bestseller "Reinventing Organizations"



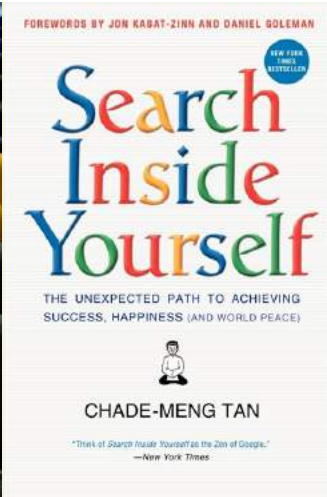
Vill åt hela potentialen

1/16



Silence is the new caffeine!





Målsättning

- ✓ Hälsoinitiativ
- ✓ Lättare och snabbare att driva igenom förändring
- ✓ Mer innovativa lösningar
- ✓ Färre misstag
- ✓ Bättre lyssnare – marknadsorienterad kultur.
- ✓ Attrahera och behålla duktiga medarbetare



Tre programutmaningar

1. Hur skapar man förändring idag?



Tre programutmaningar

1. Hur skapar man förändring idag?

Förändring skapas genom:

...upprepade små påminnelser i vardagen...
...över en längre tid...
...från personer och källor man litar på.



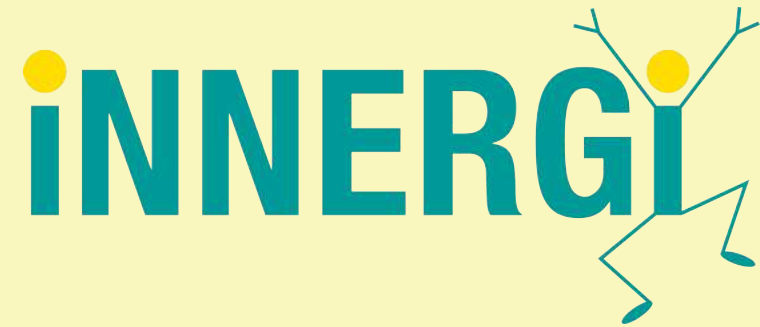
Tre programutmaningar

1. Hur skapar man förändring idag?
2. Hur tränger man igenom bruset?



Tre programutmaningar

1. Hur skapar man förändring idag?
2. Hur tränger man igenom bruset?
3. Frivilligt? Eller obligatoriskt?

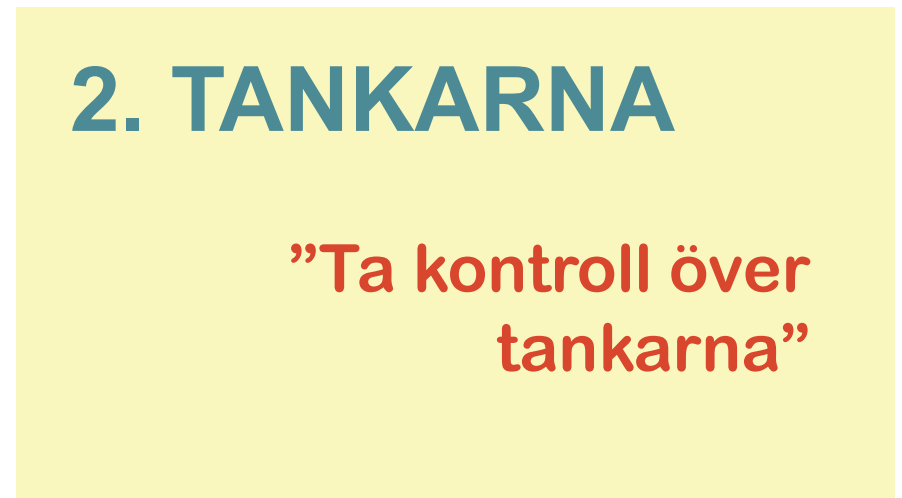


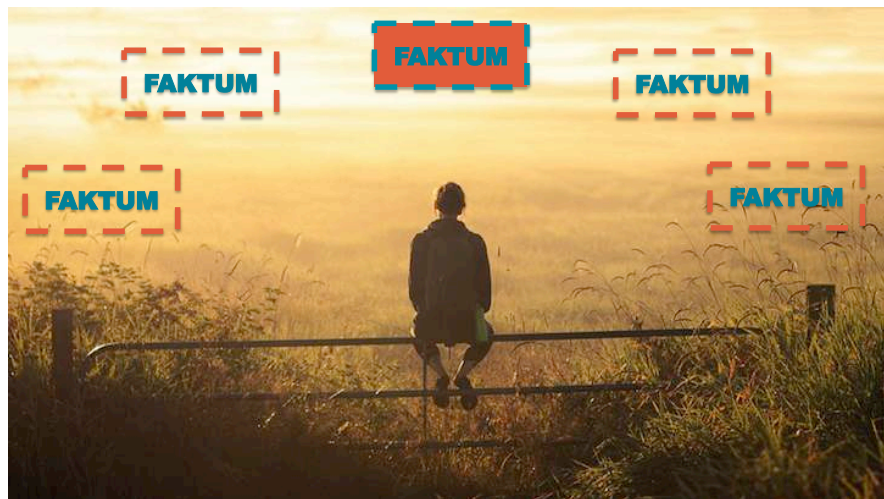
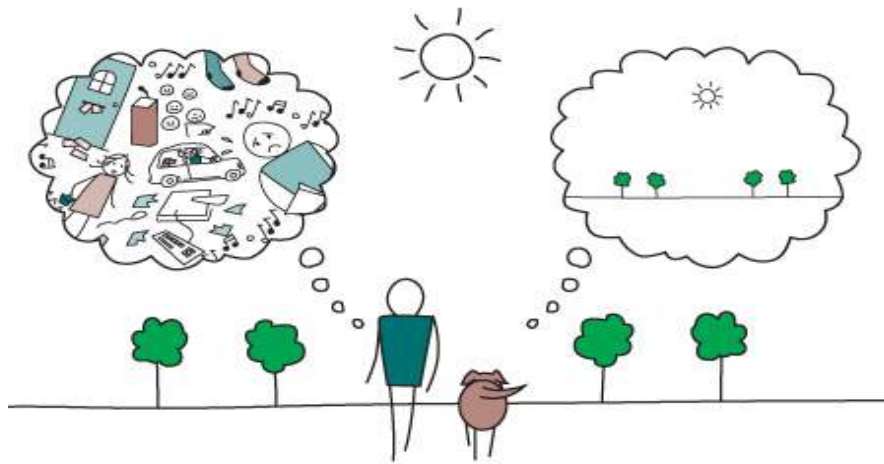
4 triggers

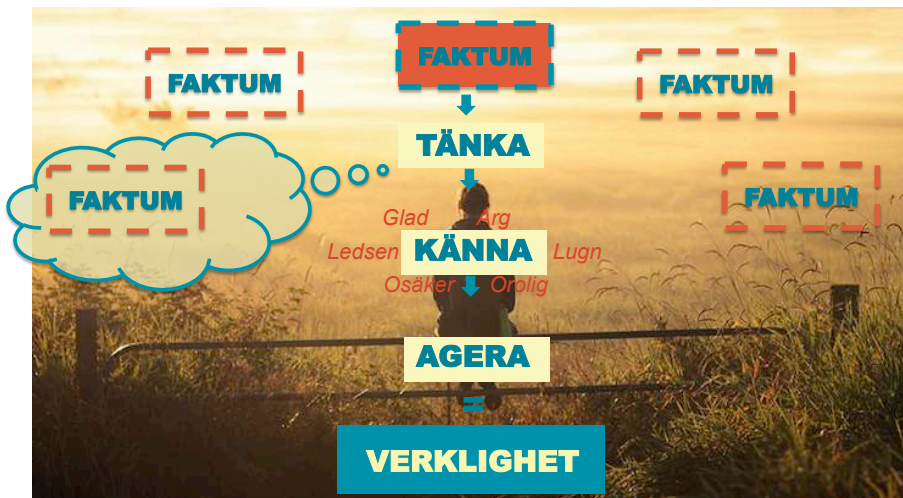
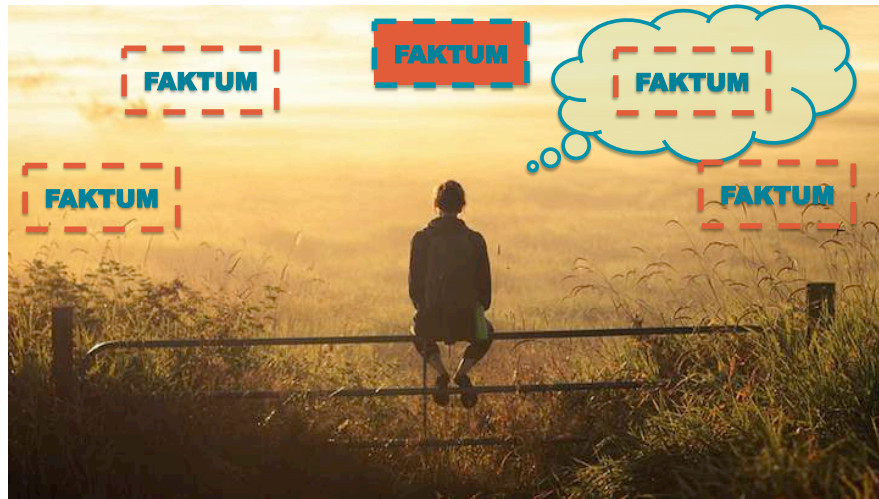
1. När jag tappar kontrollen över **TEMPOT**
2. När jag tappar kontrollen över **TANKARNA**
3. När jag tappar kontrollen över **FOKUSET**
4. När jag tappar kontrollen över **PAUSERNA**

1. TEMPOT

”Ta kontroll över tempot i ditt liv”







3. FOKUSET

”Öva upp fokusmusklerna”

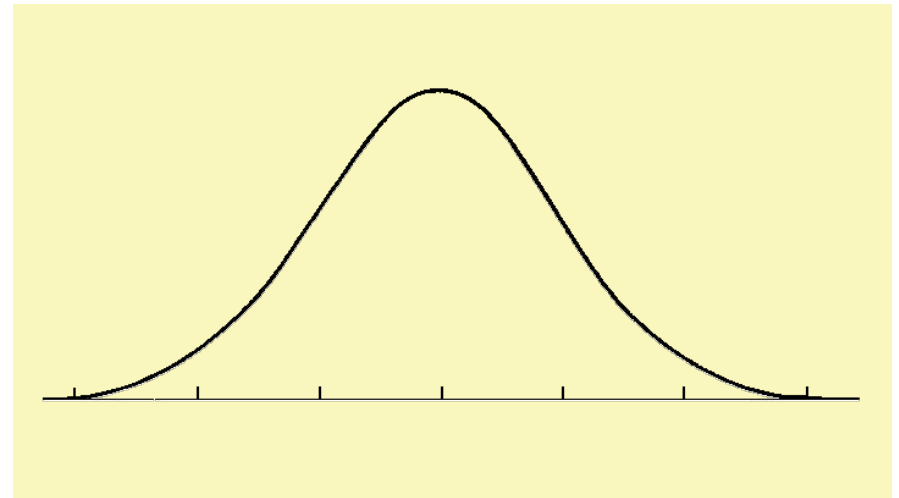
Ta tillbaka **FOKUS**



4. PAUSERNA

”Vikten av att ta pauser i livet”

SPRINTERS
...inte maratonlöpare







ÖRESUNDS
KRAFT
for energy

iNNERGi Rådet




ÖRESUNDS
KRAFT
for energy

iNNERGi Ambassadörer



ÖRESUNDS KRAFT
for energy

VÄLKOMMEN TILL INNERGI RUMMET



iNNERGi

- Veckans utmaning
- iNNERGi Kalendern
- Om iNNERGi
- iNNERGi Rådet
- iNNERGi Javren

Var kul att du har hittat hit! Det är här vi samlar all information kring iNNERGi initiativet. Genom små lättsmälta nedslag i vardagen hoppas vi kunna inspirera och vägleda dig till mer närvaro, ro och reflektion. Allt så att just du ska kunna komma till jobbet och vara ditt absolut bästa jag!

KOM IHÅG ATT
FAVORITMARKERA
DENNA SIDAN

Ansvarig publicist: [Susanne Stenå](#)
Senast uppdaterad av: [Susanne Stenå](#) 2015-06-23 14:45

INNERGi Just Nu!

- INBJUDAN: En kopp Reflektion**
Fyll på en kaffekanna med iNNERGi-koncept eller ett teblad. [Läs hela artikeln](#)
- VECKANS UTMANING: Fokus rutinen**
Välkommen till veckans utmaning. [Läs hela artikeln](#)
- VECKANS UTMANING: 40 sek andning**
Ta ett minuters moment för dig själv varje dag. [Läs hela artikeln](#)





iNNERGi

7 tips till en härlig iNNERGi sommar

TORSDAG 13 AUGUSTI 2015

Året är fullt av återhämtnings-öar!

iNNERGi

HJÄLTINE HETER JAG.

TIPS NR. 7

iNNERGi

sommar
iNNERGi

TIPS & INSPIRATION TILL EN AVKOPPLANDE SOMMAR

TRINE GRÖNLUND

För att bli mer hållbar behöver du fylla på med **iNNERGi**!

Bli medlem i Yarnnergruppen och få inslag i vardagen hur du kan prestera och må på topp

iNNERGi

iNNERGi

Så hur har det gått?



Vi har trängt igenom bruset!



Medarbetarna har kommit på sig själva att de tänkt, känt eller agerat annorlunda i vardagen p.g.a. något de har lärt sig av iINNERGi programmet



Blir glada av programmet även om de inte hinner ta del av det i den utsträckning de önskat.



"Jag måste själv bli bättre på att få in det som en rutin"

"Känns som företaget är i framkant och satsar på sina medarbetare"



Lärdomar

- Förankring. Förankring. Förankring.
- Det tar tid att tränga igenom.
- Nyttja alla kanaler.
- Lättsmält. Sänk tröskeln.
- Förnya.
- Överväg att göra vissa delar obligatoriska.

