

Trivsel og tempo



Et oplæg om **acceleration og nødvendigheden af at have øjeblikke med ro og klarhed**

ved Mikael Kamber, journalist og forfatter



Tempoet påvirker virkelighedsoplevels en

Hurtigt tempo:

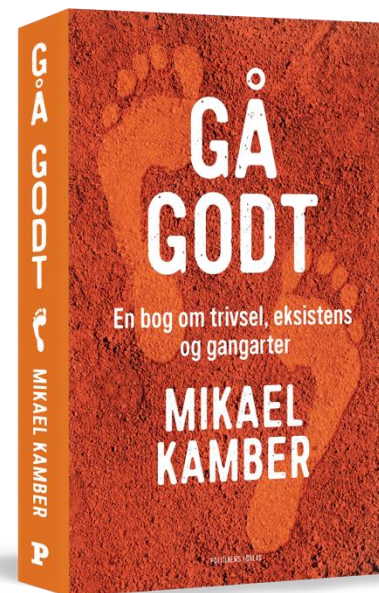
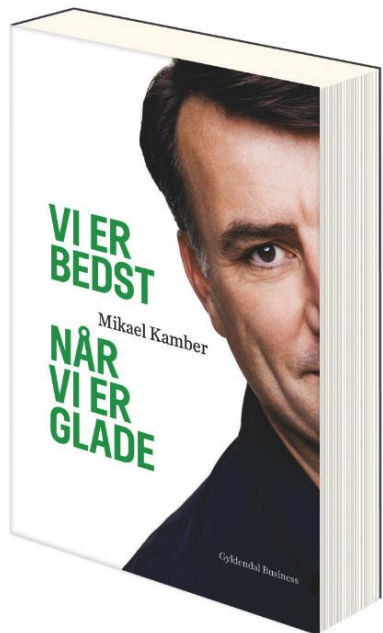
Tendens til fastlåst fokus

– opmærksomhed på mig selv

Langsomt tempo:

Tendens til åbent fokus

– opmærksomhed på omgivelser



MIKAEL KAMBER

I SAMTALE MED ERIC ZIENGS

SUR

**FOR EN
SIKKERHEDS
SKYLD?**



EN GUIDE
TIL KUNSTEN
AT VÆRE
LIVSGLAD
MED VILJE

PEOPLE'S PRESS

Negativitetstendensen



Negativitet



- Trussel – reel/indbildt
- Amygdala
- Kortisol etc.
- Fastlåst fokus
- OVERLEVE

Positivitet

Psykologisk tryghed
Dopamin etc.
Frontallappen

Å



Udvikling
LEVE

Negativitetstendensen



Negativitet



Positivitet

- Trussel – reel/indbildt
- Amygdala
- Kortisol etc.
- Fastlåst fokus
- OVERLEVE

Hvilken rolle
spiller tempoet?

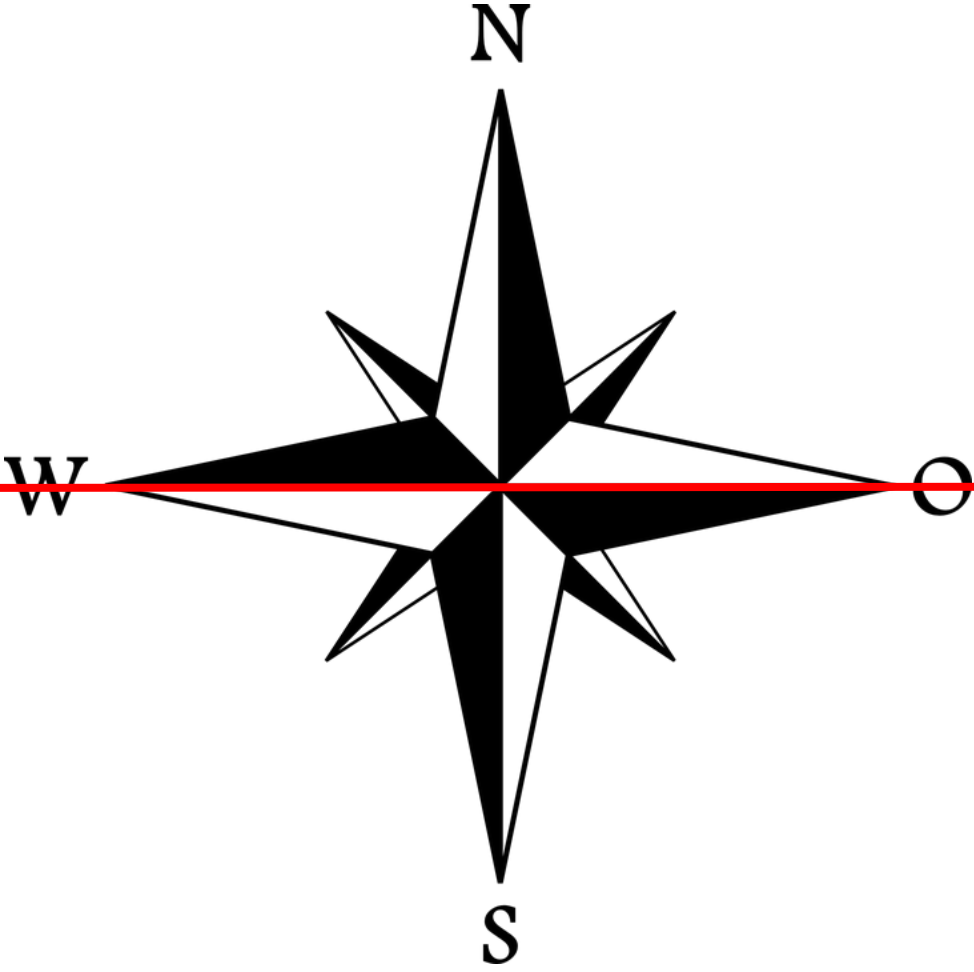
- Psykologisk tryghed
- Dopamin etc.
- Frontallappen
- Åbenhed
- Muligheder
- Udvikling
- LEVE

**”Hvis vi ikke gør
noget aktivt for
at få det godt, får
vi det automatisk
skidt.”**

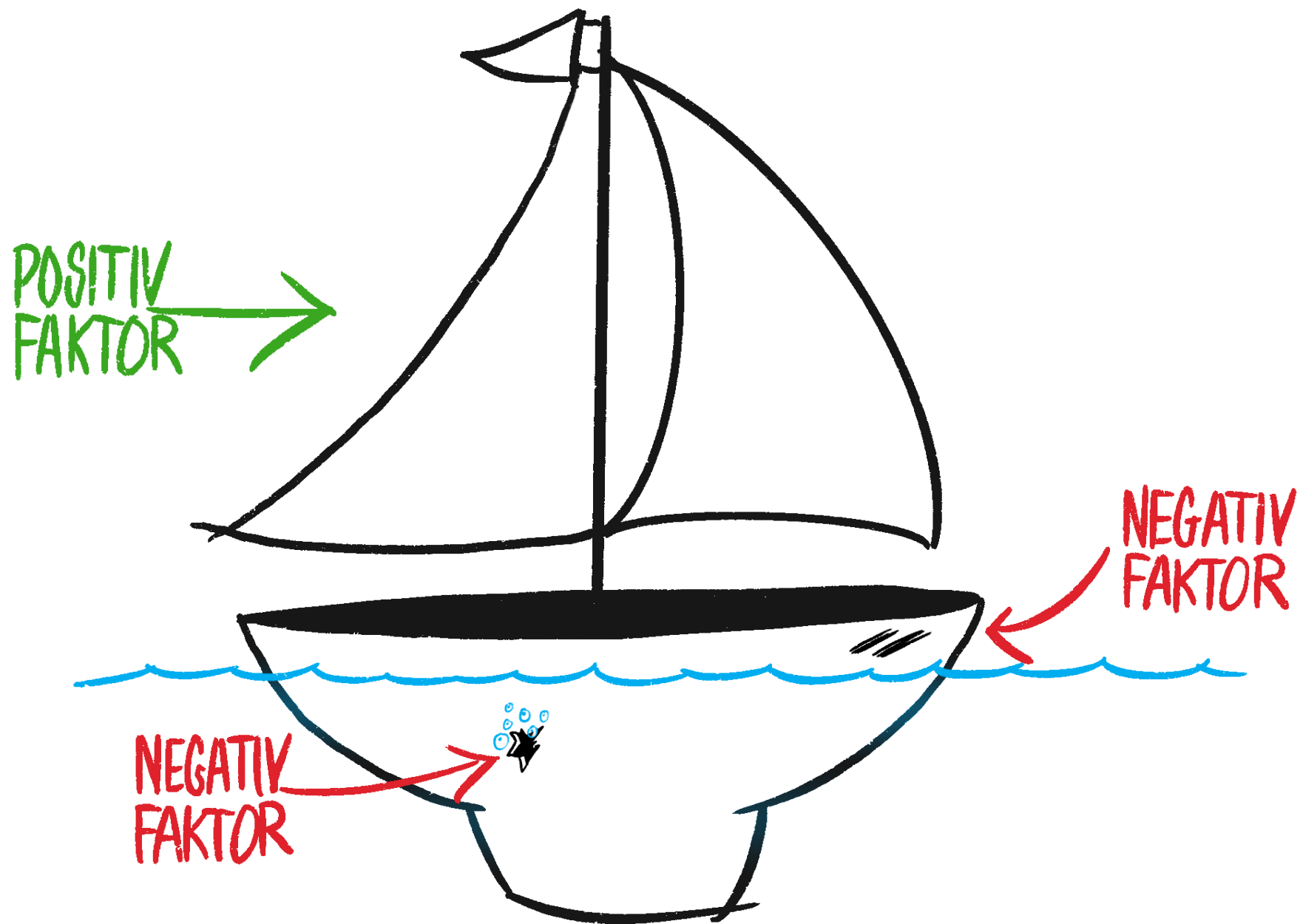
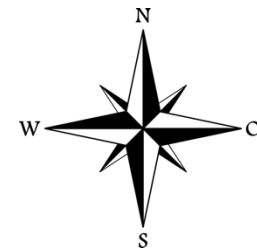
Hans Henrik Knoop

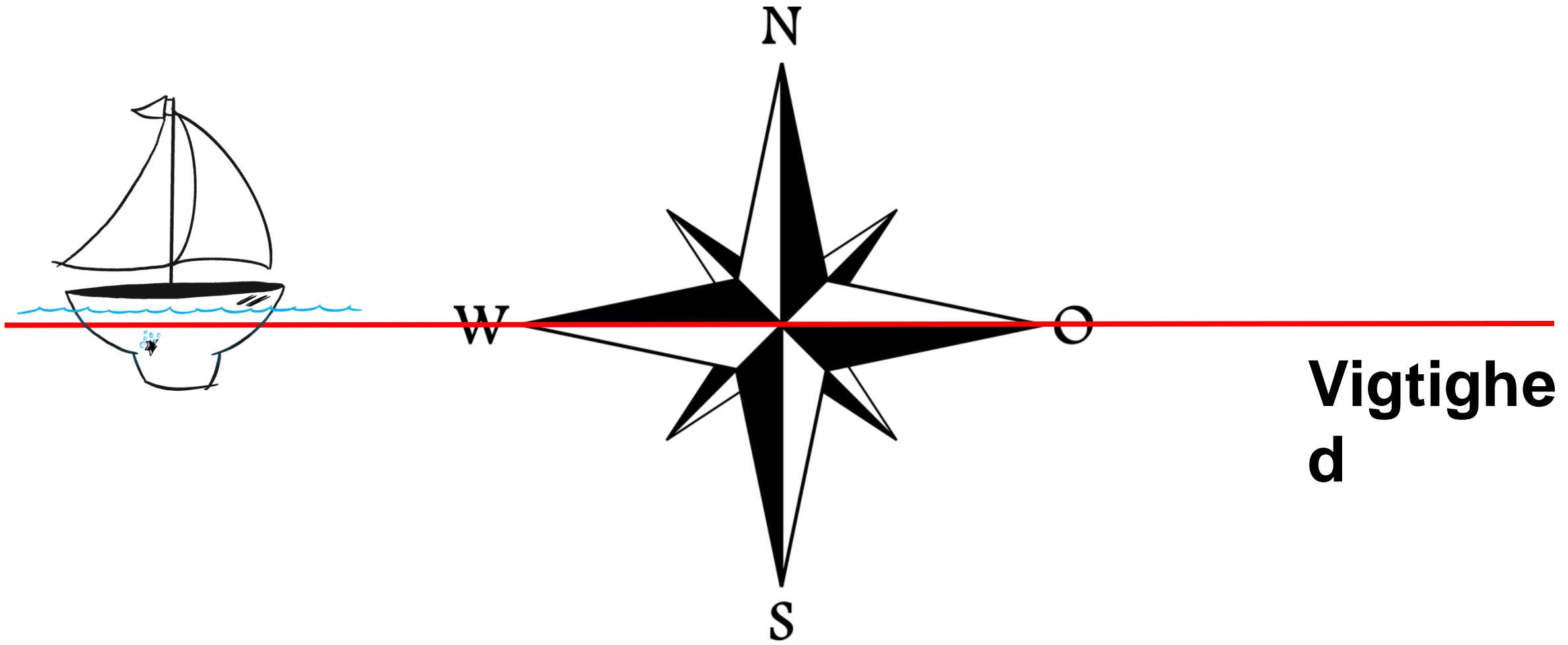


Livsnavigation



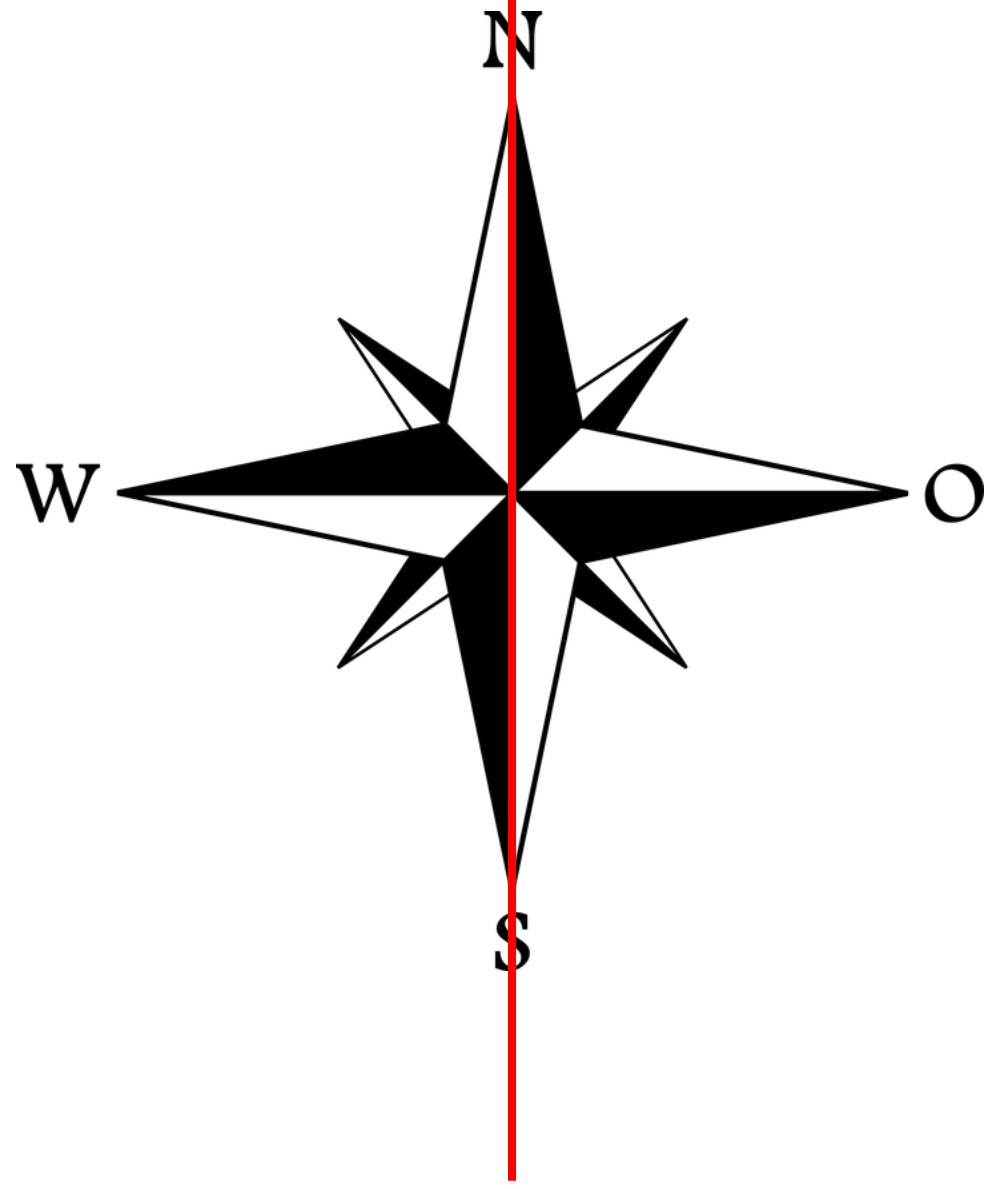
**Vigtighe
d**

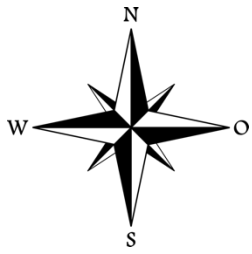




**Vigtighe
d**

Kontrol





SINDSROBØNNEN

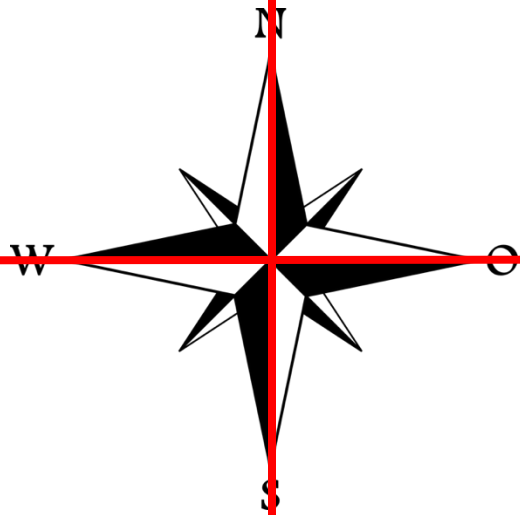
GIV MIG SINDSRO TIL AT ACCEPTERE
DE TING, JEG IKKE KAN ÆNDRE.
MOD TIL AT ÆNDRE DE TING, JEG KAN.
OG VISDOM TIL AT SE FORSKELLEN.



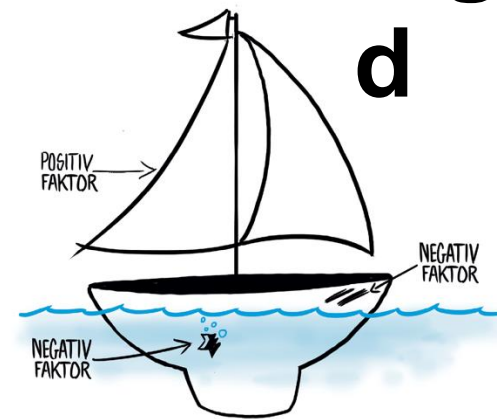
Kontrol

SINDSROBØNNEN

GIV MIG SINDSRO TIL AT ACCEPTERE
DE TING, JEG IKKE KAN ÆNDRE.
MOD TIL AT ÆNDRE DE TING, JEG KAN.
OG VISDOM TIL AT SE FORSKELLEN.



Vigtighe d



Hartmut Rosa

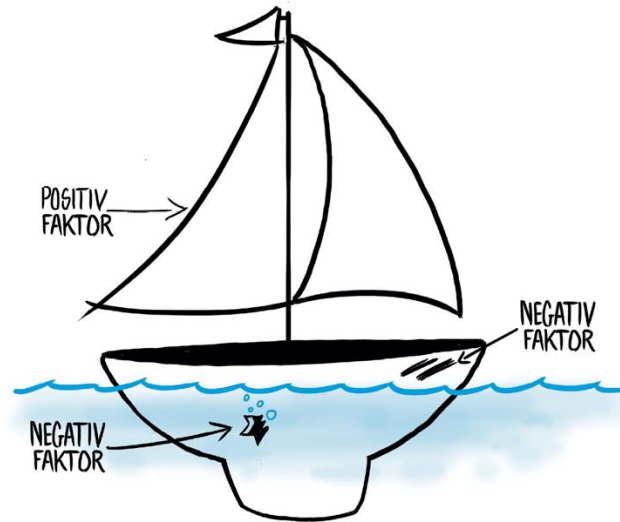


Ophøre
[tysk: *Aufhören*]



**Hvordan skaber jeg
øjeblikke af ro og
klarhed
i løbet af
arbejdsdagen?**

OVERBLIK

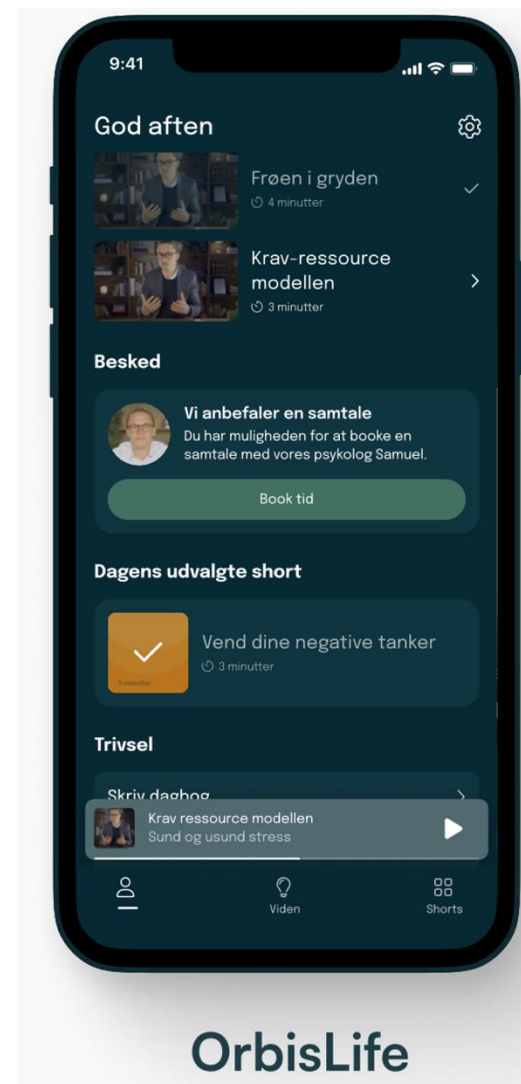
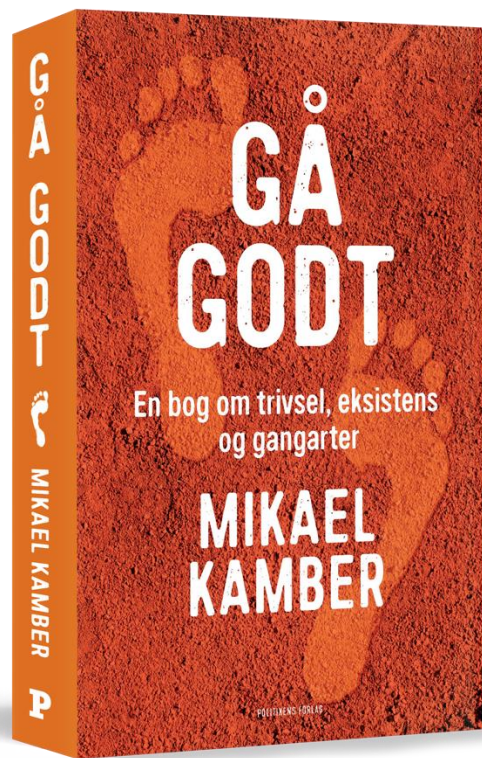
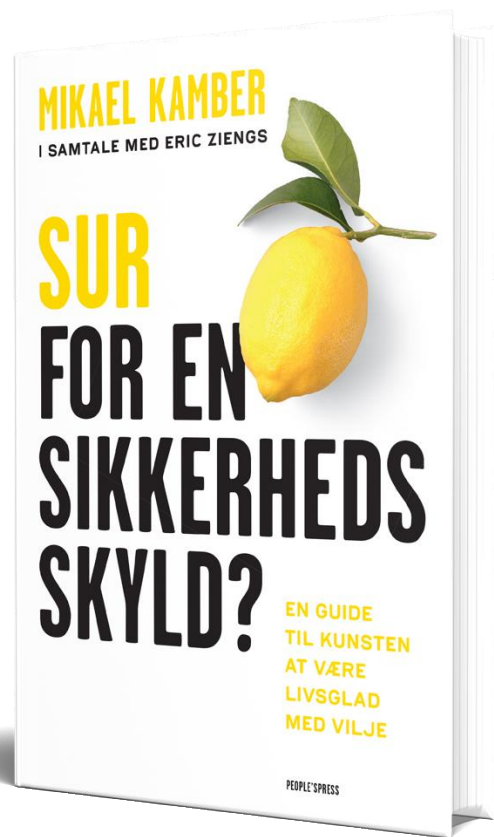


SINDSROBØNNEN

GIV MIG SINDSRO TIL AT ACCEPTERE
DE TING, JEG IKKE KAN ÆNDRE.
MOD TIL AT ÆNDRE DE TING, JEG KAN.
OG VISDOM TIL AT SE FORSKELLEN!



HVIS DU VIL **VIDERE**



kamber.dk - mikael@kamber.dk - 30100102